# วิถีแห่งความรู้แจ้ง

*พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช*

## ความในใจ

ผู้เขียนได้เขียนหนังสือเรื่อง “วิถีแห่งความรู้แจ้ง ๒” ไว้เมื่อ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๔๕ เมื่อเวลาผ่านมาผู้เขียนเห็นสมควรปรับปรุงหนังสือเรื่องนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อประโยชน์แก่เพื่อนนักปฏิบัติทั่วไป

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

๓๐ กรกฎาคม ๒๕๔๙

## ใจความ

๑. **สิ่งใดคือจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา** - ความพ้นทุกข์สิ้นเชิง

๒. **ความทุกข์คืออะไร** – คือ (๑) ความไม่สบายกายและความไม่สบายใจ (๒) ความทนอยู่ไม่ได้ของสิ่งปรุงแต่งทั้งปวง (๓) ความอึดอัดขัดข้องหนักหน่วงและดิ้นรนของจิตด้วยอำนาจของความอยากในเวทนาและความยึดถือในขันธ์ และ (๔) อุปาทานขันธ์/ชาติ/รูปนาม/กายใจเป็นทุกข์โดยตัวของมันเอง ไม่ว่าจิตจะมีความอยากและความยึดถือหรือไม่ก็ตาม

๓. **ความทุกข์เกิดจากอะไร** – เกิดจาก (๑) ความไม่สมอยาก (๒) ความอยากหรือตัณหา และ (๓) ความไม่รู้อริยสัจจ์

๔. **ทางแห่งความดับทุกข์** – ทางเดียวสำหรับการดับทุกข์สิ้นเชิงคือมรรคมีองค์ ๘ หรือศีลสมาธิปัญญา ย่อลงมาเป็นการเจริญสติ หรือการตามสังเกตการณ์กายใจของตน จนเกิดปัญญาเข้าใจความเป็นจริงว่า กายกับใจเป็นตัวทุกข์ จิตก็จะหมดตัณหา อุปาทาน (ตัณหาที่รุนแรง) ภพ (การทำกรรมทางใจ) ชาติ (ความได้มาซึ่งรูปนาม/อายตนะ) และปล่อยวางทุกข์ (รูปนาม) โดยอัตโนมัติ

๕. **การเจริญสติคืออะไร** - คือการระลึกรู้ (ข้อ ๖) ถึงสภาวธรรม (ข้อ ๗) ที่กำลังปรากฏ (ข้อ ๘) ตามความเป็นจริง (ข้อ ๙)

๖. **การระลึกรู้ทำอย่างไร** – ต้องหมั่นตามรู้รูปนาม/กายใจเนืองๆ จนจิตจดจำสภาวะของรูปนามได้แล้ว สติจะเกิดขึ้นเองเมื่อรูปนามที่จิตรู้จักแล้วปรากฏขึ้น ศัตรูของการระลึกรู้ที่ถูกต้องได้แก่

ความสุดโต่งสองด้าน คือการหลงตามกิเลสไปแสวงหาอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ และการบังคับกดข่มกายใจของตนเอง

**๗. สภาวธรรมคืออะไร** – คือรูปธรรมและนามธรรมที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายจิตใจอันเป็นกองทุกข์นี้ ไม่ใช่สิ่งที่เป็นความคิดฝันหรือจินตนาการเอาเอง

**๘. ที่กำลังปรากฏหมายถึงอะไร** - หมายถึงสภาวธรรมที่ปรากฏเป็นอารมณ์ปัจจุบันในขณะจิตต่อหน้านี้ ผู้ปฏิบัติต้องไม่หน่วงอาลัยถึงสภาวธรรมในอดีต และไม่กังวลถึงสภาวธรรมในอนาคต

**๙. ตามความเป็นจริงหมายถึงอะไร** – หมายถึงรู้ลักษณะของสภาวธรรมตรงตามที่มันเป็น (เป็นไตรลักษณ์) และไม่เข้าไปแทรกแซงสภาวะเหล่านั้นด้วยความอยาก(ตัณหา) และความเห็นผิด (ทิฏฐิ)

**๑๐. ระลึกรู้แล้วได้อะไร** – (๑) ได้ความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันของจิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (๒) ได้ความละอายและเกรงกลัวต่อบาป (๓) ได้ความสมบูรณ์แห่งศีล (๔) ได้ความตั้งมั่นของจิตหรือสัมมาสมาธิ (๕) ได้สัมมาทิฏฐิ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจธรรม (๖) ได้ความเบาบางจางคลายจากความยึดถือทั้งหลาย (๗) ได้ความหลุดพ้นและ (๘) ได้ความรู้เกี่ยวกับธรรมแห่งความหลุดพ้น

# ขยายความ

## ๑. จุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา

๑.๑ พระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์ที่มุ่งตอบปัญหาที่ว่า **ทำอย่างไรเราจะเข้าถึงความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้**

๑.๒ **คนทั้งหลายมักมองข้ามเรื่องความพ้นทุกข์ แต่มุ่งความสนใจไปที่การแสวงหาความสุข** เพราะไม่รู้ความจริงว่าร่างกายจิตใจนี้เป็นกองทุกข์แท้ๆ ไม่มีทางทำให้เกิดความสุขถาวรได้จริง ยิ่งดิ้นรนหาความสุขหรือหนีความทุกข์มากเพียงใด จิตใจก็ยิ่งมีภาระและความทุกข์มากขึ้นเพียงนั้น เพราะไม่ว่าจะดิ้นรนเพียงใด ความสุขที่ได้มาก็ไม่เคยเต็มอิ่มหรือมิฉะนั้นก็จืดจางไปอย่างรวดเร็วเสมอ ความสุขเหมือนสิ่งที่รอการไขว่คว้าช่วงชิงอยู่ข้างหน้า เหมือนๆ จะคว้าได้ แต่ก็จะหลุดมือไปรออยู่ข้างหน้าต่อไปอีก เป็นเครื่องยั่วและเร่งเร้าให้เกิดการดิ้นรนอยู่ตลอดเวลาโดยหวังที่จะได้ครอบครองความสุขอันถาวรให้ได้

๑.๓ แท้จริงความสุขที่พวกเราเที่ยวแสวงหานั้นเป็นเพียงภาพลวงตาที่ไขว่คว้าไม่ถึง เรามักคิดว่าถ้าได้สิ่งนั้น ถ้ามีสิ่งนี้ ถ้าไม่เจอสิ่งโน้นก็จะมีความสุข เราไปหลงว่าความรู้ ทรัพย์สินเงินทอง ครอบครัว ญาติมิตร ชื่อเสียง อำนาจ ความสนุกสนาน สุขภาพ ฯลฯ คือตัวความสุข **เราเอาแต่ดิ้นรนแสวงหาความสุขโดยไม่รู้จักความสุขที่แท้จริง**

๑.๔ พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้แสวงหาความสุขชนิดที่เป็นภาพลวงตานั้น แต่สอนให้เรียนรู้ทุกข์ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต มีแต่พระพุทธศาสนาเท่านั้นที่ตอบปัญหาเรื่องทุกข์ไว้โดยตรง รวมทั้งบอกสาเหตุของความทุกข์ และบอกวิธีปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์สิ้นเชิงเอาไว้ด้วย **ถ้าเราศึกษาเรื่องทุกข์จนเมื่อใดเข้าถึงความพ้นทุกข์ เมื่อนั้นจะได้พบกับความสุขอันเต็มบริบูรณ์ปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตานี้ทันที**

๑.๕ บางคนอาจมองเลยไปอีกว่า พระพุทธศาสนามองโลกแง่ร้ายเกินไป คือมองว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์ ประเด็นนี้ต้องขอแขวนไว้ก่อนเป็นการชั่วคราว เพราะถ้าอธิบายกันในขณะนี้ก็จะกลายเป็นข้อถกเถียงทางปรัชญาไป เพียงอ่านหนังสือเล่มนี้ให้จบแล้วลงมือเรียนรู้ทุกข์ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ก็จะเห็นความจริงได้โดยไม่ต้องเสียเวลาถกเถียงกันเลย

## ๒. ความทุกข์คืออะไร

๒.๑ พระพุทธศาสนามองความทุกข์ไว้อย่างลึกซึ้งและหลายแง่มุม มากกว่าความทุกข์ที่พวกเรารู้จักกันทั่วๆ ไป กล่าวคือ

๒.๑.๑ **ทุกขเวทนา** คือความทุกข์ทั่วไปที่พวกเรารู้จักกันอยู่แล้ว ได้แก่ความทุกข์กายทุกข์ใจนั่นเอง สำหรับผู้ที่ไม่เคยเจริญสติอาจรู้สึกว่า นานๆ ทุกขเวทนาจึงเกิดขึ้นสักครั้งหนึ่ง แต่ผู้ที่เจริญสติอยู่จะพบว่า ทุกขเวทนาเกิดขึ้นบ่อยมาก เช่นถ้าเรามีสติรู้กายอยู่ จะพบว่าความทุกข์เหมือนสัตว์ร้ายที่วิ่งตามทำร้ายเราอยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องคอยเปลี่ยนอิริยาบถ ต้องกิน ต้องดื่ม ต้องขับถ่าย ต้องอาบ ต้องเช็ดล้าง ต้องเกา ต้องหายใจเข้า ต้องหายใจออก ฯลฯ แทบไม่ได้หยุดพักเลย บางคราวมีความป่วยไข้อันเป็นความบีบคั้นที่รุนแรง และท้ายที่สุดเมื่อหมดกำลังวิ่งหนีทุกข์ เราก็จะถูกความทุกข์ทำร้ายเอาจนตาย

ยามใดที่ทุกขเวทนาบรรเทาลง เราจะรู้สึกว่าเป็นสุข แต่ไม่นานเลย ความทุกข์ก็ตามมาทันอีกคราวหนึ่ง

หากมีสติรู้อยู่ที่จิตใจก็จะพบว่า จิตของเราเกิดความเครียดขึ้นแทบตลอดเวลา ยามใดมีความเครียดน้อยลงก็รู้สึกเป็นสุข ยามใดมีความเครียดมากขึ้นก็รู้สึกเป็นทุกข์

๒.๑.๒ **ทุกขลักษณะ** ทุกข์ชนิดนี้ไม่ใช่ความทุกข์ในความหมายทั่วไปที่ใครๆ ก็รู้จัก แต่มันเป็นลักษณะทั่วไปของสิ่งที่เป็นสังขาร(คือร่างกายจิตใจและสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย) ที่ว่าสังขารทั้งหลายไม่อาจคงทนอยู่ได้ตลอดไป ดังนั้น ตามความหมายนี้ กระทั่งความสุขก็มีลักษณะเป็นทุกข์เช่นกัน คือมีความทนอยู่ไม่ได้ เรื่องทุกขลักษณะนี้จะเห็นชัดขึ้น เมื่อได้ลงมือเจริญสติแล้ว ในชั้นนี้จึงควรทราบไว้เพียงนี้ก่อน

๒.๑.๓ **ทุกข์เพราะตัณหา** ทุกข์ชนิดนี้เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นกับคนและสัตว์ทั้งหลายอยู่แทบจะตลอดเวลา แต่หาผู้มองเห็นได้น้อยนัก ส่วนนักปฏิบัติพอจะมองเห็นทุกข์ชนิดนี้ได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เจริญสติโดยใช้อารมณ์ในฝ่ายนามธรรม ซึ่งจะเห็นว่า "**สมุทัยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์** คือเห็นว่าหากจิตเกิดความอยาก(ตัณหา) และความยึดถือ(อุปาทานคือตัณหาที่มีกำลังกล้า)ในรูปนามและอารมณ์ทั้งหลายแล้ว จิตจะเกิดความทุกข์คือความอึดอัดขัดข้องทั้งหลายขึ้นมาทันที หากจิตปราศจากความอยากและความยึดถืออารมณ์ จิตจะไม่ทุกข์ แต่กลับจะทรงตัวอยู่อย่างเด่นดวง มีสภาพรู้ ตื่น เบิกบานและมีความสุขอยู่โดยตัวของมันเอง ผู้ปฏิบัติที่จิตเกิดปัญญาเต็มที่ในระดับนี้จะมีสมาธิบริบูรณ์ คือจิตจะตั้งมั่นอยู่ได้โดยไม่ต้องระวังรักษาอีกต่อไป อันเป็นภูมิธรรมในระดับพระอนาคามีนั่นเอง ท่านที่เข้าถึงภูมิธรรมขั้นนี้บางท่านจะเกิดความนิ่งนอนใจไม่ขวนขวายปฏิบัติต่อไป เพราะมีจิตที่ตั้งมั่นเด่นดวงนั้นเป็นที่พึ่งที่อาศัยอันปลอดภัยและมีความสุขมากอยู่แล้ว

๒.๑.๔ **ทุกขสัจจ์หรือขันธ์คือทุกข์** ทุกข์ชนิดนี้เป็นทุกข์ที่ลึกซึ้งที่สุด ผู้ที่เข้าใจความทุกข์ชนิดนี้อย่างแจ่มแจ้งเท่านั้นจึงจะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ เพราะการรู้จักเพียงทุกขเวทนาเป็นเรื่องสามัญที่ใครๆ ก็รู้จัก การรู้จักทุกขลักษณะก็เป็นสิ่งที่ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานแม้เมื่อยังเป็นปุถุชนอยู่ก็รู้จัก การรู้จักทุกข์เพราะตัณหาก็ยังไม่ใช่ปัญญาที่ถึงที่สุด เพราะยังเห็นว่าจิตบางอย่างเป็นสุขและจิตบางอย่างเป็นทุกข์ อย่างมากที่สุดก็เข้าถึงธรรมได้ในระดับพระอนาคามี เพราะจิตมีปัญญาเข้าใจว่าถ้าเกิดความอยากและความยึดถือ จิตจึงจะเป็นทุกข์ จิตจึงพอใจที่จะตั้งมั่นไม่แสวงหาอารมณ์ภายนอกอันเป็นที่ตั้งแห่งความอยากและความยึดถือ แต่กลับหันมายึดมั่นในตัวจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานเสียเอง

ต่อเมื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไปจนปัญญาแก่รอบถึงที่สุดอย่างแท้จริง จึงจะเห็นทุกขสัจจ์อย่างแจ่มแจ้งว่า **ขันธ์หรือรูปนามหรือกายใจนั่นแหละคือทุกข์ จะมีความอยากและความยึดมั่นหรือไม่ รูปนามนี้ก็เป็นทุกข์อยู่โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น และนอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งใดดับไป** ไม่ใช่ว่ากายนี้จิตนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง หากแต่เป็นทุกข์ล้วนๆ เลยทีเดียว เพียงแต่ทุกข์มากหรือทุกข์น้อยเท่านั้นเอง เมื่อปัญญาแก่รอบจนเข้าใจว่าขันธ์เป็นทุกข์แล้ว ก็เป็นอันเข้าใจอริยสัจจ์แจ่มแจ้ง คือรู้ว่า**เพราะมีสมุทัยจึงเกิดทุกข์และเพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิดสมุทัย เกิดเป็นวัฏจักรที่หมุนวนอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ต่อเมื่อรู้แจ้งทุกข์จนปล่อยวางทุกข์ได้แล้ว สมุทัยก็เป็นอันดับไปโดยอัตโนมัติ และนิโรธหรือนิพพานจะปรากฏแจ่มแจ้งอยู่ต่อหน้าต่อตา วัฏจักรก็เป็นอันคว่ำทำลายลงในขณะนั้นเอง**

ผู้เห็นแจ้งว่าขันธ์หรือรูปนามเป็นทุกข์(มีวิชชา-ละอวิชชาได้) จะสามารถปล่อยวางความยึดถือในขันธ์หรือรูปนามลงได้อย่างเด็ดขาดและหมดจด เหลือแต่**สภาวะที่เป็นทุกข์ แต่ไม่**

**มีผู้ทุกข์** ทำให้ความอยาก(ตัณหา-อุปาทาน)ที่จะให้ "รูปนามของเรา" เป็นสุขและปราศจากทุกข์หมดไปโดยอัตโนมัติ จิตจึงหมดความดิ้นรนหรือการทำงานทางใจ(สังขาร/ภพ/กรรมภพ)ที่จะแสวงหาความสุขและหลีกหนีความทุกข์ จิตจะปล่อยวางและไม่หยิบฉวยรูปนาม(ชาติ)ใดๆ ขึ้นมาเป็นตัวตนของตนอีก และเห็นถึงสภาวะแห่งนิพพานคือความสิ้นทุกข์เพราะจิตพรากหรือสำรอกออกจากกิเลสและขันธ์ได้ด้วย

การเจริญสติปัฏฐานเป็นทางสายเดียวที่จะทำให้เรารู้แจ้งถึงสัจจธรรมเหล่านี้ได้ และเมื่อเข้าใจแจ่มแจ้งในความจริงดังกล่าวนี้แล้ว จิตก็จะคลายความอยากและความยึดถือในสิ่งอื่นๆ ที่จิตไปรู้เข้าเป็นลำดับๆ จนถึงขั้นปล่อยวางความยึดถือในทุกข์คือกายและจิตได้ในที่สุด

๒.๒ ความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มุ่งปฏิบัติเพื่อให้พ้นไป ได้แก่**ขันธ์**นี่เอง เมื่อใดละอวิชชาคือความไม่รู้ทุกข์ลงได้เพราะเห็นความจริงแท้ว่ารูปนามมีลักษณะเป็นของไม่เที่ยง เป็น**ทุกข์(ลักษณะ)** หรือเป็นอนัตตา จิตจะสลัดคืนทุกข์(ขันธ์/รูปนาม/กายใจ)ให้กับโลกทันที และไม่หยิบฉวยทุกข์หรือรูปนามใดๆ ขึ้นมาอีก ส่วน**ทุกขเวทนา**ทางกายในชาติปัจจุบันเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ จำเป็นต้องแก้ไขผ่อนปรนตามสถานการณ์เป็นคราวๆ ไป โดยอยู่ในสภาพที่ว่า "แม้กายทุกข์  แต่ใจไม่ทุกข์ด้วย" ต่อเมื่อสิ้นขันธ์และไม่มีขันธ์ใหม่เกิดขึ้นนั่นแหละ จึงเข้าถึงความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้อย่างสมบูรณ์แบบ

## ๓. ความทุกข์เกิดจากอะไร

๓.๑ สำหรับบุคคลและสัตว์ทั่วไปแล้วมักรู้สึกว่า **ความไม่สมอยากทำให้เกิดทุกข์** เช่น อยากเป็นหนุ่มสาวแล้วต้องแก่ก็ทุกข์ อยากแข็งแรงแล้วต้องเจ็บป่วยก็ทุกข์ อยากเป็นอมตะแล้วต้องตายก็ทุกข์ อยากได้แล้วไม่ได้ก็ทุกข์ ไม่อยากได้แล้วต้องได้ก็ทุกข์ แต่ถ้าปรารถนาสิ่งใดก็ได้สิ่งนั้นจะรู้สึกว่าเป็นสุข

๓.๒ สำหรับผู้ปฏิบัติจะเห็นความจริงได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปว่า **ความอยากต่างหากที่ทำให้เกิดทุกข์** เพราะความอยากทำให้จิตต้องดิ้นรนทำงานหนักทั้งวันทั้งคืนเพื่อจะให้ "เรา" เป็นสุขและพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ถ้าปราศจากความอยาก จิตก็ไม่ต้องดิ้นรนกระวนกระวาย มีแต่ความสุขสงบอยู่ในตัวเองเท่านั้น

๓.๓ สำหรับผู้รู้แจ้งอริยสัจจ์แล้วจะพบว่า **ขันธ์นั่นแหละเป็นตัวทุกข์โดยตัวของมันเอง** จะมีความอยากหรือไม่ ขันธ์ก็เป็นทุกข์ตลอดเวลาอยู่แล้ว แต่เพราะอวิชชาหรือความไม่รู้แจ้งว่าขันธ์เป็นทุกข์ กลับไปคิดว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง จึงเกิดสมุทัยคือความอยากจะให้กายใจเป็นสุขถาวร หรืออยากให้กายใจพ้นทุกข์ถาวร แล้วเกิดความดิ้นรนทางใจ ก่อเป็นความทุกข์มาเผารนจิตใจอยู่แทบตลอดเวลา แม้เมื่อร่างกายนี้แตกสลายลง ความไม่รู้ก็จะกระตุ้นให้จิตปรุง

ขันธ์ใหม่ขึ้นมาเป็นภาระให้ต้องแบกรับทุกข์ต่อไปอีก ดังนั้น**ความไม่รู้อริยสัจจ์หรืออวิชชาหรือความไม่รู้ความจริงของรูปนามนี้แหละ จึงเป็นรากเหง้าของความทุกข์อย่างแท้จริง** เพราะทำให้เกิดการหยิบฉวยรูปนามอันเป็นก้อนทุกข์ขึ้นมาถือไว้ แล้วเกิดการดิ้นรนทางจิตใจตั้งมากมายเพื่อจะขจัดความทุกข์ออกจากรูปนาม และหาความสุขมาให้รูปนาม ตลอดจนก่อให้เกิดขันธ์ใหม่สืบต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด จึงก่อเกิดเป็นความทุกข์ซ้ำซ้อนที่ไม่รู้จักจบสิ้นได้เลย

## ๔. ทางแห่งความดับทุกข์

๔.๑ เมื่อทราบแล้วว่าความทุกข์เกิดจากอะไร ย่อมไม่เป็นการยากที่จะทำความเข้าใจว่าความดับทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งก็ไม่มีอะไรมากไปกว่าการดับอวิชชาหรือความไม่รู้อริยสัจจ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความไม่รู้ทุกข์หรือความไม่รู้ความเป็นจริงของรูปนาม/กายใจว่าไม่ใช่ตัวตนของตน อันเป็นต้นเหตุให้เกิดตัณหาหรือความทะยานอยากที่จะแสวงหาความสุขและหลีกหนีความทุกข์ที่มากระทบกายใจของตน การรู้ความเป็นจริงของรูปนามเป็นเรื่องสำคัญมาก สมดังพระพุทธวัจนะที่ว่า “**เมื่อรู้ตามความเป็นจริงย่อมเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด (โลภะ/ตัณหา) เมื่อคลายกำหนัดย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นย่อมรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว ชาติ (ความเกิด) สิ้นแล้ว พรหมจรรย์ (การศึกษาปฏิบัติธรรม) อยู่จบแล้ว**”

๔.๒ วิธีที่จะทำให้จิตรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริงที่ตรงไปตรงมาที่สุดก็คือ **การมีสติระลึกรู้ สภาวธรรม ที่กำลังปรากฏ ตามความเป็นจริง** (ในบทความนี้ สติหมายถึงสัมมาสติซึ่งต้องเกิดร่วมกับสัมมาสมาธิและสัมมาทิฏฐิหรือปัญญาเสมอ แต่ที่ไม่ได้แยกแยะรายละเอียดในชั้นนี้ ก็เพราะต้องการให้ผู้แรกสนใจพระพุทธศาสนา ศึกษาได้โดยไม่ซับซ้อนนัก) นี่เป็นเหตุผลที่ตรงไปตรงมาที่สุดแล้ว ทำนองเดียวกับเมื่อเราอยากรู้จักตัวจริงของใครสักคนหนึ่ง เราก็ต้องหมั่นตามรู้พฤติกรรมของเขาไปเนืองๆ โดยปราศจากอคติ จึงจะรู้จักและเข้าใจผู้นั้นได้ตรงตามความเป็นจริง ทั้งนี้พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่า การเจริญสติรู้รูปนาม/กายใจนี้แหละคือทางสายเดียวที่จะนำไปสู่ความบริสุทธิ์ เพราะสามารถถอดถอนตัณหาและทิฏฐิ (ความเห็นผิดจากความจริง) ตลอดจนความยินดียินร้ายในโลกเสียได้ ทั้งนี้คำว่าโลกก็หมายถึงรูปนาม/กายใจนั่นเอง

๔.๓ พวกเราบางคนอาจสับสนกับแนวความคิดที่ว่าการเจริญสติรู้รูปนาม/กายใจคือทางแห่งความดับทุกข์ เพราะได้ยินคำสอนที่ว่า ทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ได้แก่การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ รวบย่อลงมาก็คือการศึกษาปฏิบัติในเรื่องศีล สมาธิ และปัญญา สิ่งที่ได้ยินมานี้ถูกต้องเช่นกัน แต่ควรทำความเข้าใจให้ยิ่งขึ้นไปอีกว่า การเจริญอริยมรรคหรือการรักษาศีล การทำสมาธิและการเจริญปัญญา ชนิดไหนที่เกื้อกูลต่อความรู้แจ้ง และชนิดไหนไม่เกื้อกูลต่อความรู้แจ้ง

๔.๔ แท้จริงการบำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลาย เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่อง พระองค์เองก็ทรงบำเพ็ญบารมีมามากมายก่อนที่จะตรัสรู้(เข้าใจธรรมตามความเป็นจริงด้วย

พระองค์เอง) เช่นทรงบำเพ็ญทานอย่างยิ่งยวดเมื่อเสวยพระชาติเป็นพระเวสสันดร บางชาติทรงถือศีลแบบยอมสละชีวิต บางชาติทรงทำสมาธิจนได้อภิญญา ๕ เมื่อสิ้นชีพแล้วได้ไปเกิดในพรหมโลก บางชาติเช่นพระชาติที่เป็นมโหสถบัณฑิตก็ทรงสะสมปัญญาบารมีอย่างยิ่งยวด แต่เหตุใดพระองค์จึงไม่ทรงตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณในพระชาติเหล่านั้น กลับมาทรงตรัสรู้เอาในพระชาติสุดท้าย และทรงตรัสรู้ด้วยการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในอริยสัจจบรรพ จริงอยู่ถ้าพระองค์ไม่ทรงบำเพ็ญพระบารมีให้เต็มเปี่ยม พระองค์ย่อมไม่สามารถตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เอง แต่ถ้าทรงบำเพ็ญพระบารมีโดยไม่ทรงเจริญสติ พระองค์ก็ทรงตรัสรู้ไม่ได้เช่นกัน ทั้งนี้เพราะการบำเพ็ญบารมีทั้งหลาย เป็นการปรับพื้นฐานทางจิตใจของพระองค์ให้พร้อมสำหรับการแสวงหาหนทางเจริญสตินั่นเอง ตัวอย่างเช่น เพราะพระองค์เคยฝึกสละพระโอรสธิดาและพระชายาเพื่อพระโพธิญาณในพระชาติที่เป็นพระเวสสันดรมาแล้ว จึงทรงเข้มแข็งพอที่จะสละพระนางพิมพาและพระราหุลซึ่งเป็นที่รักยิ่ง เพื่อไปแสวงหาพระโพธิญาณ เป็นต้น

๔.๕ การทำความดีทั้งหลาย ทั้งทาน ศีล สมาธิ และการเจริญปัญญาบางระดับ ไม่ได้เกื้อกูลต่อการรู้ธรรม เพียงแต่นำความสุขมาให้ด้วยกุศลวิบากหรือผลแห่งความดีเท่านั้น และบางกรณีเมื่อทำความดีอยู่ จิตกลับพลิกไปเป็นอกุศลก็ได้ด้วย ตัวอย่างเช่น

๔.๕.๑ **การทำทาน** หากทำโดยไม่ประกอบด้วยสติปัญญาก็อาจเป็นการพอกพูนกิเลสให้หนาหนักยิ่งขึ้น เช่นทำไปด้วยมิจฉาทิฏฐิว่า "**เรา**" ทำทานแล้ว เมื่อ "**เรา**" เกิดในชาติต่อไป "**เรา**" จะได้เสวยผลทานนี้ หรือ "**เรา**" จะได้บรรลุมรรคผลนิพพานเพราะการทำทานนี้ หรือทำไปด้วยความโลภว่า เราทำทานนี้ **ขอ**ให้ได้รับดอกผลมากมายอย่างนี้ๆ เป็นต้น

๔.๕.๒ **การถือศีล** หากไม่มีสติปัญญากำกับย่อมเป็นการง่ายที่ผู้ถือศีลจะถือศีลบำเพ็ญพรตอย่างงมงาย(สีลัพพตปรามาส) เช่นหลงผิดว่า การบำเพ็ญข้อวัตรที่กดข่มจิตใจมากๆ จะทำให้กิเลสเบาบางลง หรือยิ่งถือศีลก็ยิ่งพอกพูนกิเลส เช่นเกิดมานะมากขึ้น คือเกิดความสำคัญมั่นหมายว่า เราดีกว่าคนอื่นเพราะเราถือศีล ส่วนคนอื่นเลวกว่าเราเพราะไม่มีศีล เป็นต้น

๔.๕.๓ **การทำสมาธิ** หากไม่ประกอบด้วยสติปัญญา ยิ่งทำสมาธิ จิตก็ยิ่งน้อมเข้าหาความสงบหรือความสุขสบายจนลืมเนื้อลืมตัว หรือเกิดมิจฉาทิฏฐิคือความเห็นผิดมากขึ้นๆ ด้วยอำนาจของโมหะและราคะ เช่นทำสมาธิแล้วเกิดความเคลิบเคลิ้มขาดสติ หรือเกิดนิมิตต่างๆ มากมาย บางคนถึงขนาดเห็น"นิพพาน"เป็นบ้านเมืองหรือเป็นดวงแก้ว บางคนเกิดความรู้ความเห็นต่างๆ แล้วหลงภูมิใจอยู่กับความรู้เหล่านั้น และบางคนจะรู้สึกว่าจิตเป็นอัตตาคือเป็นสิ่งที่บังคับควบคุมให้อยู่ในอำนาจได้ เป็นต้น

๔.๕.๔ **การเจริญปัญญา** หากไม่ประกอบด้วยปัญญาสัมมาทิฏฐิก็จะเกิดความผิดพลาดในการเจริญปัญญาได้มากมาย เช่นผู้ที่จำแนกไม่ออกระหว่างสมถกรรมฐานกับวิปัสสนา

กรรมฐาน ก็เป็นการง่ายที่จะหลงทำสมาธิแล้วคิดว่ากำลังเจริญปัญญาอยู่ เช่น บางท่านมุ่งใช้ความคิดพิจารณาสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา วัตถุสิ่งของ ผู้คน ฯลฯ ให้เป็นไตรลักษณ์ การกระทำเหล่านั้นเป็นเพียงการทำสมถกรรมฐาน เป็นไปเพื่อความสงบของจิต บางครั้งแทนที่จะเกิดความสงบ กลับเกิดความฟุ้งซ่านในธรรมแทนก็ได้ บางท่านยิ่งคิดพิจารณาไตรลักษณ์ มานะอัตตากลับยิ่งพอกพูนขึ้นก็มี ทั้งนี้เพราะ**ไตรลักษณ์นั้น คิดเอาไม่ได้ แต่ต้องประจักษ์ชัดถึงสภาวะที่แท้ของรูปธรรมและนามธรรม ด้วยความมีสติ และด้วยจิตที่มีความตั้งมั่น (สัมมาสมาธิ) จึงจะเห็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญาได้จริง** และบางท่านแทนที่จะเจริญปัญญาด้วยการรู้รูปนาม กลับพยายามสร้างหรือพยายามไปรู้ความว่างหรือมหาสุญญตาแทนรูปนาม เพราะไม่ทราบว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องใช้รูปนามเป็นอารมณ์ แต่กลับคิดว่าการสลัดทิ้งรูปนามแล้วไปรู้ความว่างเป็นทางลัดในการปฏิบัติธรรม เป็นต้น

๔.๖ การทำความดีที่เกื้อกูลต่อการรู้ธรรม ต้องเป็นการทำดีที่เกื้อกูลต่อการเจริญสติที่ถูกต้อง หรือเจืออยู่ด้วยสติปัญญาในขณะที่ทำความดีนั้น เช่น

๔.๖.๑ **การทำทาน** ควรมีสติปัญญากำกับจิตใจของตนไว้ ทั้งก่อนทำ ระหว่างทำ และหลังทำ หากเป็นการกระทำด้วยศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา ทำแล้วตนเองหรือผู้อื่นไม่เดือดร้อนก็ควรทำตามความเหมาะสม หรือทำแล้วจิตใจแช่มชื่นเบิกบาน ก็มีสติระลึกรู้ความสุขความเบิกบานนั้นไป การทำทานจึงเป็นเครื่องมือฝึกการเจริญสติได้เหมือนกัน แต่ถ้าทำด้วยความเมาบุญด้วยอำนาจโลภะและโมหะ ทานนั้นก็ไม่เกื้อกูลใดๆ ต่อการเจริญสติ

๔.๖.๒ **การรักษาศีล** ศีลบริสุทธิ์ได้ยาก หากไม่มีสติกำกับอยู่ที่จิต แต่หากมีสติกำกับรู้อยู่ที่จิตใจตนเอง ศีลชนิดที่เรียกว่า “อินทรียสังวรศีล” ย่อมเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ กล่าวคือ เมื่อโทสะเกิดขึ้นก็มีสติรู้ว่าโทสะเกิดขึ้น โทสะย่อมครอบงำจิตไม่ได้ ศีลข้อ ๑ ก็เกิดขึ้นเต็มบริบูรณ์ เพราะจิตไม่คิดฆ่าหรือทำร้ายใคร ถ้าโลภะเกิดขึ้นแล้วมีสติรู้ทัน ย่อมไม่ทำผิดศีลข้อ ๒ และข้อ ๓ โดยอัตโนมัติ เป็นต้น

๔.๖.๓ **การทำสมาธิ** สัมมาสมาธิหรือความตั้งมั่นของจิตเป็นองค์ประกอบหนึ่งของอริยมรรคมีองค์ ๘ ดังนั้นสมาธิในพระพุทธศาสนาจึงต้องประกอบด้วยองค์มรรคอื่นๆ ด้วย เช่น ต้องมีสติและปัญญากำกับอยู่เสมอ สมาธิที่ขาดสติปัญญา เป็นสมาธิที่ให้ความสุขหรือของเล่นอื่นๆ ได้ก็จริง แต่ไม่มีประโยชน์ต่อการเจริญสติ เพราะจิตไม่ตั้งมั่นในการรู้กายรู้ใจได้จริง และเมื่อจิตไม่ตั้งมั่น ศีลและปัญญาก็ไม่อาจเกิดให้บริบูรณ์ได้

๔.๖.๔ **การเจริญปัญญา** การเจริญปัญญาที่ถูกถ้วนสมบูรณ์ที่สุดจะกล่าวในหัวข้อเกี่ยวกับการเจริญสติต่อไป ส่วนในหัวข้อนี้จะกล่าวเฉพาะการเจริญปัญญาในขั้นต้น ได้แก่ การศึกษาปริยัติสัทธรรม ซึ่งชาวพุทธแม้จะเป็นนักปฏิบัติก็ไม่ควรทอดทิ้ง อย่างน้อยควรเรียนให้รู้

หลักการขั้นพื้นฐานของพระพุทธศาสนาไว้บ้าง มิฉะนั้นอาจกลายเป็นผู้นับถือลัทธิศาสนาอื่นๆ ทั้งที่คิดว่าตนเป็นชาวพุทธก็ได้

๔.๗ **การเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งดูว่ามีหลายอย่างนั้น ถ้าเจริญสติได้ถูกต้อง ศีล สมาธิและปัญญาจะเกิดขึ้นเอง** เช่นในหนังสืออรรถกถาธรรมบท กล่าวถึงภิกษุรูปหนึ่งไปทูลลาสิกขาจากพระพุทธเจ้าเพราะรักษาศีลจำนวนมากไม่ไหว พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ท่านเจริญสติแทนการตามรักษาศีลจำนวนมาก ท่านทำแล้วสามารถทำศีลของท่านให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ ทั้งยังบรรลุมรรคผลนิพพานได้ด้วย หรือหากเรามีสติจนสามารถระลึกรู้สภาวธรรมที่กำลังปรากฏได้จริงๆ ในขณะนั้นเราจะเกิดสัมมาสมาธิโดยอัตโนมัติ คือจิตจะเกิดความตั้งมั่นแล้วมีสติระลึกรู้สภาวธรรมที่กำลังปรากฏโดยไม่หลงเข้าไปแทรกแซง สิ่งที่ตามมาก็คือปัญญาที่รู้ลักษณะของรูปและนาม คือรู้ถึงความเป็นไตรลักษณ์ของรูปและนาม และรู้ได้แม้กระทั่งอริยสัจจ์ ๔ ปัญญาเหล่านี้เกิดจากการเจริญสติด้วยจิตที่มีสัมมาสมาธิทั้งสิ้น ดังนั้นจะกล่าวว่า การปฏิบัติตามทางแห่งความพ้นทุกข์ จะต้องเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็ได้ ย่อลงมาเป็นการเจริญไตรสิกขาคือศีล สสมาธิและปัญญาก็ได้ หรือถ้าย่อลงให้ถึงที่สุด **การเจริญสตินั่นแหละคือการเจริญไตรสิกขาและมรรคมีองค์ ๘**

## ๕. การเจริญสติคืออะไร

๕.๑ ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า รากเหง้าของความทุกข์ในทัศนะของพระพุทธศาสนาคือความไม่รู้ความจริงของทุกข์คือรูปนาม/ขันธ์/กายใจ อันเป็นต้นเหตุให้เกิดความอยาก(ตัณหา) ความยึดถือ(อุปาทาน)และความดิ้นรนทางใจ(ภพ)เพื่อจะให้กายใจนี้เที่ยง เป็นสุข และบังคับได้ตามใจปรารถนา ความดิ้นรนนั้นทำให้เกิดความทุกข์ทางใจซ้ำซ้อนขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง นอกเหนือจากความทุกข์ของรูปนาม/ขันธ์/กายใจที่เป็นทุกข์โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว หากสามารถรู้เห็นความจริงของรูปนาม/ขันธ์/กายใจได้ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวตนของตนที่บังคับได้ จนจิตปล่อยวางความยึดถือกายใจ จิตจะหมดความอยาก ความยึดถือและความดิ้นรนทางใจโดยอัตโนมัติ ความทุกข์ทางใจเพราะความอยาก ความยึดถือและความดิ้นรนก็จะหมดไป จิตจะเป็นอิสระจากขันธ์ พรากออกจากขันธ์อันเป็นกองทุกข์ และเข้าถึงสันติสุขอันแท้จริงหรือนิพพาน ดังนั้นการจะทำลายรากเหง้าของความทุกข์จึงต้องมี**วิชชาหรือปัญญา** ทำลายความไม่รู้ความเป็นจริงของรูปนาม/ขันธ์/กายใจ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ลงไปให้ได้

๕.๒ การทำปัญญาหรือความรู้ให้เกิดขึ้นนั้น พวกเราเคยชินที่จะเรียนรู้ด้วยวิธีการเก่าๆ ได้แก่ (๑) การรับถ่ายทอดความรู้หรือประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยการอ่านและการฟัง และ (๒) การขบคิดใคร่ครวญในเรื่องนั้นๆ ซึ่งวิธีการทั้ง ๒ นี้ใช้ได้สำหรับการเรียนรู้วิชาการอื่นๆ แต่การทำความเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องอาศัยการหาความรู้โดยอีกวิธีการหนึ่งเพิ่มเติมจาก ๒ วิธีแรกคือ (๓) การเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ของรูปและนามตามความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะ

การรับฟังความรู้ของท่านผู้อื่นให้เราได้เพียงความจำ ส่วนการคิดก็ให้เราได้เพียงความคิด ทั้ง **ความจำ**และ**ความคิด**อาจไม่ใช่**ความจริง**ก็ได้ แต่ทั้งนี้ในเบื้องต้น เราต้องศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยการอ่านและการฟัง แล้วนำมาขบคิดใคร่ครวญเพื่อให้รู้ถึงแนวทางของการเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ของรูปและนามได้อย่างถูกต้องต่อไปเสียก่อน

๕.๓ การแสวงหาความรู้ด้วยการอ่าน การฟัง และการคิด เป็นเรื่องธรรมดาๆ ที่พวกเรารู้จักกันดีอยู่แล้ว ในที่นี้จึงจะข้ามไปกล่าวถึงการแสวงหาความจริงด้วย**การเจริญสติ** อันได้แก่ การเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ของรูปและนาม โดย **การระลึกรู้** (ข้อ ๖) **ถึงสภาวธรรม** (ข้อ ๗) **ที่กำลังปรากฏ** (ข้อ ๘) **ตามความเป็นจริง** (ข้อ ๙)

## ๖. การระลึกรู้ทำอย่างไร

๖.๑ มนุษย์โดยทั่วไปสามารถระลึกรู้**ปัจจุบันอารมณ์**(อ่านเพิ่มเติมในข้อ ๘)ได้อยู่แล้วตามธรรมชาติ เช่นในขณะนี้ยืน หรือเดิน หรือนั่ง หรือนอนก็ทราบได้ ในขณะนี้มีความสุข หรือความทุกข์ หรือเฉยๆ ก็ทราบได้ ในขณะนี้มีความรัก โลภ โกรธ หลง สงสัย ฟุ้งซ่าน หดหู่ เกียจคร้าน ศรัทธา วิริยะ หรือมีความสงบ ฯลฯ ก็ทราบได้ แต่มนุษย์มีจุดอ่อนสองประการคือ (๑) มนุษย์มัก**ละเลยที่จะรู้ปัจจุบันอารมณ์** เพราะมัวแต่หลงอยู่กับเรื่องราวอันเป็นความคิด หรือหลงอยู่กับสิ่งที่ไปรู้ไปเห็นทั้งหลาย จนลืมกายลืมใจที่กำลังปรากฏในปัจจุบันของตนเอง และ (๒) มนุษย์มัก**รู้อารมณ์เหล่านั้นด้วยความหลงผิด** คือแทนที่จะเห็น**ปรมัตถ์อารมณ์**ซึ่งเป็นของจริง(อ่านเพิ่มเติมในข้อ ๗) กลับเห็นแต่อารมณ์บัญญัติอันเป็นความคิดฝันของตนเอง เช่นคิดว่าเรายืน เราเดิน เรานั่ง เรานอน ทั้งที่ความจริงแล้วรูปหรือก้อนธาตุต่างหากที่ยืนเดินนั่งนอน หรือคิดว่าเรากำลังโลภโกรธหลง ทั้งที่ความจริงแล้วนามหรือจิตต่างหากที่กำลังโลภโกรธหลง ทั้งนี้เพราะมองไม่เห็นปรมัตถ์อารมณ์หรือสภาวธรรมที่แท้จริงคือรูปกับนาม แต่คุ้นเคยว่ากายนี้ใจนี้คือตัวเราซึ่งเป็นอารมณ์บัญญัติหรือสิ่งที่คิดเอาด้วยความเห็นผิดเท่านั้นเอง

แม้กระทั่งพวกเรานักปฏิบัติก็มักนึกไม่ถึงด้วยว่า **การเจริญสติที่แท้จริงก็คือการใช้จิตใจที่เป็นธรรมชาติธรรมดานี้เอง ไปรู้ปรมัตถ์อารมณ์ที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบันอารมณ์ แต่มักเกิดความเข้าใจผิดว่า การเจริญสติหรือการระลึกรู้นั้น เป็นสภาพอะไรอย่างหนึ่งที่พิเศษเหนือธรรมดา ดังนั้นแทนที่จะใช้จิตใจธรรมดาไปรู้อารมณ์ พวกเรากลับพยายามสร้าง "รู้" แบบผิดธรรมดาขึ้นมาแทน และอารมณ์กรรมฐานที่ใช้อยู่ก็ไม่ค่อยถูกต้องนักด้วย**

หัวข้อนี้จะกล่าวถึงลักษณะของจิตที่เหมาะแก่การเจริญวิปัสสนา ซึ่งเป็นจิตที่มีสติสัมมาสมาธิ และปัญญา หรือที่นักปฏิบัติบางท่านเรียกว่า**จิตรู้**นั่นเอง

๖.๒ การบ่งชี้สภาวะว่า การมีสติ หรือการมี **รู้** ที่ถูกต้องเป็นอย่างไรนั้น เป็นเรื่องยากมาก เพราะเพียงแต่เราเติมความคิดเห็นของเราลงไปว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เราก็จะเริ่มเข้าใจผิดทันที แต่หากเรามาพูดกันถึงสภาวะของการรู้ที่ไม่ถูกต้องเสียก่อน (ซึ่งล้วนแต่เกิดจากตัณหาหรือความอยาก และทิฏฐิหรือความเห็นผิดทั้งหลาย) เราก็จะเข้าใจถึงสภาวะรู้ที่ถูกต้องได้ไม่ยากนัก สภาวะผิดพลาดที่สำคัญได้แก่

๖.๒.๑ **รู้ ไม่ใช่ไม่รู้ (เผลอ/ลืมตัว)**

๖.๒.๑.๑ สภาวะรู้ เป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับสภาวะไม่รู้ อันได้แก่ความเหม่อ ความเผลอ ความลืมตัว ความใจลอย หรือความฝันกลางวัน นั่นเอง เป็นสภาวะของการปล่อยจิตใจให้หลงเพลิดเพลินไปตามอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย แม้กระทั่งเพลินไปในโลกของความคิดฝันและจินตนาการของตนเอง ตัวอย่างเช่นเมื่อตามองเห็นรูปบางอย่างแล้วเกิดจำได้ว่านั่นเป็นรูปผู้หญิงสวย/ผู้ชายหล่อ ก็มัวหลงเพลินมองตามอย่างลืมเนื้อลืมตัว หรือเมื่อนั่งอยู่คนเดียวก็ใจลอยคิดฟุ้งซ่านไปเรื่อยๆ โดยบางคราวก็ทราบถึงเรื่องราวที่คิด แต่บางคราวก็ไม่รู้ชัดว่าคิดเรื่องอะไร เป็นต้น

๖.๒.๑.๒ สภาวะที่เรียกว่าเผลอหรือลืมตัวนี้ เป็นสภาวะที่เราลืมร่างกายของตนเองเหมือนกับว่ามันหายไปจากโลก รวมทั้งลืมจิตใจของตนเอง คือในขณะนั้นจิตใจจะมีสุขหรือทุกข์ จะดีหรือชั่วอย่างไรก็ไม่สามารถจะรู้ได้ กล่าวได้ว่า**ในเวลาที่เราเผลอหรือขาดสตินั้น เราไม่สามารถรู้กาย เวทนา จิต และธรรมได้นั่นเอง**

๖.๒.๑.๓ ขณะใดที่เราเผลอ แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังเผลออยู่ ขณะนั้นความเผลอจะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่รู้ว่ากำลังเผลอ ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

๖.๒.๒ **รู้ ไม่ใช่คิด**

๖.๒.๒.๑ สภาวะรู้ ไม่เหมือนกับสภาวะคิด ในขณะที่คิดนั้น เรารู้เรื่องที่กำลังคิดเป็นอย่างดี แต่เราลืมตัวเองคล้ายกับเวลาที่เผลอนั่นเอง **การรู้เป็นการตามสังเกตปรากฏการณ์ต่างๆ ตามที่มันเป็นจริง ในขณะที่การคิด เป็นการคาดว่าความจริงมันน่าจะเป็นอย่างไร** (แต่ทั้งนี้หากมีกิจจำเป็นต้องคิด เช่นต้องคิดเพื่อการเรียนหรือการทำงาน เราก็ต้องคิดไปตามหน้าที่ของตน)

๖.๒.๒.๒ นักปฏิบัติจำนวนมากไม่เข้าใจการเจริญสติ โดยมีความสำคัญผิดว่าการคิดหรือการตรึกตรองเรื่องกายและใจตนเอง ว่า "เป็นอสุภะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือเป็นรูปนาม" เป็นการทำวิปัสสนา แท้จริงการเจริญสติหรือการเจริญวิปัสสนาจะต้องรู้

สภาวธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง ไม่ใช่การคิดถึงสภาวธรรมนั้นๆ เพราะความคิดของปุถุชนย่อมปนเปื้อนด้วย**อคติ**เสมอๆ หรือคิดอยู่ในจุดยืนของ**ความเห็นผิดหรือมิจฉาทิฏฐิ**ชนิดต่างๆ เช่นคิดว่า “ร่างกายนี้ไม่เที่ยงแต่จิตนี้เที่ยง พอร่างกายนี้ตายลงจิตก็ออกจากร่างไปเกิดใหม่” หรือคิดว่า “ตัวเรามีอยู่ แต่พอตายลงก็สูญไปเลย” เป็นต้น

การคิดพิจารณาไม่ใช่วิปัสสนา ดังที่หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ซึ่งเป็นศิษย์อาวุโสสูงรูปหนึ่งของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ได้สอนไว้ว่า "**การคิดพิจารณากายว่าเป็นอสุภะก็เพื่อแก้นิวรณ์ (เป็นสมถะ) การคิดพิจารณาความตาย (มรณสติ) และการคิดพิจารณากายว่าเป็นธาตุเป็นขันธ์ ก็เพื่อแก้อาการของจิตบางอย่าง (เป็นสมถะ) เช่นกัน ต่อเมื่อใดปฏิบัติจนถึงจิตถึงใจตนเอง จึงได้แก่นสารของการปฏิบัติธรรม**" นอกจากนี้หลวงพ่อพุธ ฐานิโย ก็เน้นย้ำเสมอว่า “**สมถะเริ่มเมื่อหมดความตั้งใจ วิปัสสนาเริ่มเมื่อหมดความคิด**” และหลวงปู่ดูลย์ อตุโล ก็สอนไว้ว่า “**คิดเท่าไรก็ไม่รู้ หยุดคิดถึงจะรู้**” ซึ่งก็ตรงกับพระปริยัติธรรมที่ระบุว่า “อุทยัพพยญาณอันเป็นวิปัสสนาญาณเบื้องต้นนั้นต้องปลอดจากความคิด”

๖.๒.๒.๓ ขณะใดที่เราคิด แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังตั้งอกตั้งใจคิดอยู่ ขณะนั้นความคิดจะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่รู้ว่ากำลังคิด ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

### ๖.๒.๓ **รู้ ไม่ใช่การตั้งท่าปฏิบัติ**

๖.๒.๓.๑ รู้ไม่มีการตั้งท่าก่อนจะรู้ แต่นักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อย เมื่อคิดจะปฏิบัติธรรมก็ต้องรีบตั้งท่าปฏิบัติ เพราะไปแปลความหมายของ "การปฏิบัติ" ว่าเป็น "การกระทำ" ทั้งที่การปฏิบัตินั้นไม่ต้องทำอะไรมากกว่าการรู้รูปนามที่ปรากฏเข้าไปตรงๆ ตามธรรมชาติธรรมดา เช่นเดียวกับเมื่อเราต้องการดูภาพตรงหน้า เราก็แค่ลืมตาขึ้นดูเท่านั้น หรือเมื่อถูกยุงกัดจนเกิดความคัน เราก็แค่รู้สึกว่าคันเท่านั้น สภาวะรู้ที่เป็นธรรมชาตินั้นเรามีอยู่แล้ว แต่เพราะไม่เข้าใจหลักการเจริญสติ เราจึงตั้งท่าปฏิบัติ เหมือนนักวิ่ง ๑๐๐ เมตรที่กำลังเข้าเส้นสตาร์ท คือเกร็งทั้งกายและจิตใจ แทนที่จะรู้อารมณ์ที่ปรากฏเฉพาะหน้าไปอย่างสบายๆ ตามธรรมชาติธรรมดา

๖.๒.๓.๒ เมื่อคิดปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติมักบังคับใจตนเอง และเริ่มสร้างพฤติกรรมของจิตบางอย่าง เช่นการใช้สติจ้องมองดูจอภาพในใจของตน แล้วเที่ยวควานหา (scan) อยู่ในจอภาพนั้น เพื่อหาอะไรสักอย่างเอามาดู หรือการส่งจิตออกไปนิ่งอยู่ข้างหน้า แล้วคอยดูสิ่งที่กำลังปรากฏขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นความผิดพลาดอย่างยิ่ง เพราะเป็นการปฏิบัติไปด้วยตัณหาคือความอยากจะปฏิบัติธรรม และทิฏฐิคือความเห็นผิดว่าการปฏิบัติธรรมจะต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อให้ "เรา" รู้ธรรม

๖.๒.๓.๓ เมื่อคิดปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติบางท่านที่นิยมใช้รูปหรือกายเป็นอารมณ์กรรมฐาน มักเริ่มด้วยการแทรกแซงพฤติกรรมตามธรรมชาติของกาย เช่นเมื่อคิดจะรู้ลมหายใจก็เข้าไปควบคุมจังหวะการหายใจ เมื่อคิดจะรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกายก็ไปกำหนดจังหวะการเคลื่อนไหวของมือ เท้า และท้องบ้าง การกระทำเหล่านี้ไม่ผิด ถ้าเป็นการทำสมถะหรือต้องการใช้กายเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติก่อนพัฒนาไปสู่การรู้ที่แท้จริง แต่ถ้าจงใจก่อพฤติกรรมทางกายโดยคิดว่านั่นคือการเจริญสติ และรู้ไม่ทันตัณหาและทิฏฐิที่กำลังครอบงำจิตจนก่อพฤติกรรมดังกล่าวขึ้นมา นั่นก็เป็นความผิดพลาดที่ร้ายแรงมากอีกประการหนึ่ง

๖.๒.๓.๔ **ความจริงแล้วถ้าเราจะเจริญสติหรือ รู้ อย่างสมบูรณ์แบบที่สุด เราไม่จำเป็นต้องตั้งท่าอะไรเลย ไม่ว่าทางจิตหรือทางกาย** เช่นเมื่อตาเห็นรูปก็รู้รูป(สี)นั้น หากจิตเกิดปฏิกิริยายินดียินร้ายต่อรูปก็รู้ทันอีก หรือขณะนี้อยู่ในอิริยาบถใดก็รู้ไปเลย เช่นเมื่อยืนอยู่ก็รู้ว่าวัตถุก้อนนี้ยืนอยู่ ยืนแล้วเมื่อยอยากเปลี่ยนอิริยาบถก็รู้ทันความอยากของตนเอง รู้ทันแล้วจะเปลี่ยนอิริยาบถเพราะมันจำเป็นก็ได้ หรือจะไม่เปลี่ยนอิริยาบถเพื่อดูความจริงของทุกขเวทนาไปก่อนก็ได้ หรือนั่งอยู่เฉยๆ เกิดความคิดแล้วรู้ว่าจิตคิดก็ได้ หรือเมื่อคิดแล้วจิตเกิดกุศลหรืออกุศลอย่างใดก็รู้ไปเลยก็ได้ เป็นต้น

๖.๒.๓.๕ อย่างไรก็ตาม หากนักปฏิบัติคนใดไม่สามารถรู้ปัจจุบันอารมณ์ไปตามธรรมชาติธรรมดาได้ก็ไม่ต้องตกใจ ในเบื้องต้นจะตั้งท่าปฏิบัติเสียก่อนก็ได้ เช่นถ้าจิตฟุ้งซ่านนักก็ทำความสงบเข้ามาก่อน แต่ต้องระวังอย่าให้เคลิ้มลืมตัว และอย่าให้เครียดขึ้นได้ ให้รู้อารมณ์อันใดอันหนึ่งไปอย่างสบายๆ จะเป็นอารมณ์อะไรก็ได้ แม้กระทั่งการรู้คำบริกรรมก็ได้ เมื่อจิตใจสงบสบายแล้วจึงค่อยระลึกรู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตใจไปตามธรรมชาติธรรมดาอีกชั้นหนึ่ง หรืออาจจะเริ่มจากการรู้ท้องพองยุบ รู้การเดินจงกรม รู้การเคลื่อนไหวมือเป็นจังหวะ ฯลฯ รวมความแล้ว**ในเบื้องต้นจะทำกรรมฐานใดก็ได้ แล้วจึงค่อยพัฒนาไปสู่การรู้แบบไม่ตั้งท่าหรือไม่จงใจต่อไป**

๖.๒.๓.๖ ขณะใดที่เราตั้งท่าปฏิบัติ แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังตั้งท่า ขณะนั้นการตั้งท่าจะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่รู้ว่ากำลังตั้งท่า ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

### ๖.๒.๔ **รู้ ไม่ใช่กำหนดรู้**

๖.๒.๔.๑ รู้ไม่ใช่การกำหนดรู้ หรือการตรึกพิจารณาถึงอารมณ์ว่าเป็นรรูปนาม แต่เป็นการระลึกรู้ (มนสิการ) ปัจจุบันอารมณ์ไปตามธรรมชาติธรรมดา นักปฏิบัติจำนวนมากคิดว่า รู้คือการกกำหนดรู้ เพราะมักได้ยินคำพูดเกี่ยวกับการกำหนดรู้รูปนาม หรือการกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ จึงคิดว่า การรู้ต้องมีการกระทำ คือการกำหนด หรือการพิจารณาด้วย ดังนั้นพอรู้

อารมณ์แล้วจึงรีบบริกรรมต่อท้ายการรู้ทันที เช่นยกหนอ ย่างหนอ โกรธหนอ เสียงหนอ ฯลฯ นี่คือการบริกรรมไม่ใช่การรู้ (เบื้องต้นอาจจำเป็นสำหรับบางท่านที่ต้องบริกรรมก่อน แต่พึงทราบว่าจะหยุดการปฏิบัติอยู่เพียงขั้นการตามบริกรรมไม่ได้ เพราะยังไม่ใช่วิปัสสนา) หรือบางท่านนิยมการพิจารณากำกับซ้ำลงไปอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งก็ไม่ใช่การรู้เช่นกัน เช่นเมื่อตาเห็นรูปตามธรรมชาติแล้ว ก็จงใจพิจารณารูปซ้ำลงไปอีก ว่า "รูปนี้เป็นเพียงสี ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ฯลฯ" หรือพิจารณาว่า "สีเป็นรูป รู้เป็นนาม" อันเป็น**การกระทำด้วยความจงใจกำหนด และเป็นการกระทำตามหลังการรู้อารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน จึงยังไม่ใช่การรู้ที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติธรรมดา**

๖.๒.๔.๒ แท้จริงคำว่า “สติ” ในพระไตรปิฎกแปลว่า**ความระลึกได้** และพระอภิธรรมอธิบายเพิ่มเติมว่า **สติมีความไม่เลื่อนลอยเป็นลักษณะ** รวมทั้งบอกด้วยว่า **สติมีการจำสภาวธรรมได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้ให้เกิด** แต่พวกเราชั้นหลังชอบไปแปลคำว่าสติว่า “การกำหนดรู้” ทั้งที่การกำหนดไม่ใช่ความระลึกได้ แต่เป็นการจงใจกระทำสิ่งบางสิ่งที่เกินจากการรู้ด้วยอำนาจบงการของโลภเจตนา และเจือด้วยทิฏฐิว่าการกำหนดคือการเจริญวิปัสสนา ทั้งที่การกำหนดนั้นเจือด้วยความคิดซึ่งจะเป็นวิปัสสนาไปไม่ได้เลย อีกอย่างหนึ่งการกำหนดนอกจากจะไม่ใช่สติแล้ว ยังไม่ได้เป็นเหตุใกล้ให้สติเกิดด้วย แต่การตามรู้สภาวธรรมเนืองๆ หรือการเจริญสติปัฏฐานต่างหาก ที่เป็นเหตุให้จิตจดจำสภาวธรรมคือรูปนามได้แม่นยำแล้วเป็นเหตุใกล้ให้สติเกิดขึ้น

๖.๒.๔.๓ ขณะใดที่เรากำหนดรู้ แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังจงใจกำหนดรู้ ขณะนั้นการกำหนดรู้จะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่รู้ว่ากำลังกำหนดรู้ ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

๖.๒.๕ **รู้ ไม่ใช่เพ่ง**

๖.๒.๕.๑ รู้ไม่ใช่การเพ่ง แต่นักปฏิบัติจำนวนมากชอบเพ่ง แม้แต่คนที่ไม่ชอบทำสมถะเพราะอยากเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว ก็มักเพ่งโดยไม่รู้ทันจิตใจของตนเอง แท้จริงการเพ่งเป็นสภาวะที่สืบเนื่องมาจากการจงใจและการตั้งท่าปฏิบัติ คือพอคิดถึงการปฏิบัติก็จงใจปฏิบัติ แล้วเกิดการตั้งท่าปฏิบัติ มีอาการสำรวมกายใจเข้ามาให้มั่นคง ถัดจากนั้นจึงเพ่งหรือจดจ้องอย่างเอาเป็นเอาตายต่ออารมณ์ทั้งหลาย เป็นผลให้ลืมตัว และบางคนจิตใจด้านชา ไม่สามารถเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์ตามที่ควรจะเป็น หรือบางคนจงใจเพ่งรูปจนลืมนาม จะรู้สึกว่าสิ่งทั้งปวงเคลื่อนไหวเกิดดับแสดงไตรลักษณ์ได้ ยกเว้นแต่มีสภาวะบางอย่างที่นิ่งว่างคงที่อยู่ กลายเป็นเห็นว่าสิ่งทั้งปวงตกอยู่ใต้ไตรลักษณ์ ยกเว้นจิตเท่านั้นที่เที่ยง หรือบางคนจงใจเพ่งนามคือช่องว่าง แล้วไปหลงแช่อยู่กับความว่างนั้นไม่สามารถเจริญปัญญาต่อไปได้ หรือบางคนพอรู้กิเลสใดก็เพ่งใส่ พอกิเลสนั้นดับไป (เพราะเหตุของมันดับ) ก็เกิดความสำคัญผิดว่า เราสามารถ

ดับกิเลสได้ทุกครั้ง หรือบางคนพอรู้อารมณ์แล้ว ก็หลงเพ่งจ้องเอาสติตามจี้อารมณ์ที่เคลื่อนหนีลึกเข้าไปภายใน นี่ก็เป็นการเพ่งเหมือนกัน แต่เป็นการตามเพ่งความปรุงแต่งที่เคลื่อนไหวได้ในจิตใจตนเอง

อนึ่งการเพ่งนี้ถ้าไม่จงใจรุนแรงเกินไป ก็ทำให้จิตสงบเป็นการทำสมถะหรือสมาธิได้เช่นกัน แต่มักไม่ใช่สัมมาสมาธิซึ่งจำเป็นสำหรับการทำวิปัสสนา

๖.๒.๕.๒ วิธีทำความรู้จักกับการเพ่งไม่ยากเลย ลองยกนิ้วหัวแม่มือของตนเองขึ้นมา แล้วเพ่งจ้องให้จิตใจจดจ่ออยู่ที่นิ้วนั้นอย่างเดียว เพียงไม่นานจะรู้สึกว่า เราเห็นแต่นิ้วหัวแม่มือเท่านั้น เพราะจิตจดจ่ออยู่ที่จุดเดียวนั้นด้วยความจงใจอันเกิดจากโลภะ ในขณะนั้นเห็นแต่นิ้ว กายจะเป็นอย่างไรก็ไม่ทราบ เวทนาคือความรู้สึกจะสุขหรือทุกข์ก็ไม่ทราบ จิตจะเป็นกุศลหรืออกุศลก็ไม่ทราบ จิตเคลื่อนไปอยู่ที่หัวแม่มือก็ไม่ทราบ รวมความแล้วจะทราบได้เฉพาะหัวแม่มือ แต่ไม่ทราบ กาย เวทนา จิต ธรรม ขอให้ผู้ปฏิบัติจำสภาวะของการเพ่งไว้ให้ดี เวลาที่เจริญสติรู้อารมณ์ที่เป็นรูปธรรมหรือนามธรรม ก็ให้สังเกตรู้ทันใจตนเอง อย่าให้หลงไปเพ่งจ้องรูปหรือนามนั้นเหมือนที่จ้องหัวแม่มือตนเอง มิฉะนั้นจะเป็นการหลงทำสมถะ ทั้งที่คิดว่ากำลังทำวิปัสสนาคือรู้รูปนามอยู่

๖.๒.๕.๓ ขณะใดที่เราเพ่ง แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังเพ่งอยู่ ขณะนั้นการเพ่งจะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่รู้ว่ากำลังเพ่ง ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว อย่างไรก็ตามสำหรับผู้ที่จิตติดสมถะมากนั้น แม้รู้ว่าเพ่งอยู่ การเพ่งก็ไม่คลายออก แต่หากรู้ทันจิตว่าอยากเลิกเพ่ง ก็อาจหลุดออกจากการจมแช่ในอารมณ์เพราะการเพ่งได้ หากยังไม่หลุดอีกก็อาจต้องอาศัยอุบายเข้าแก้ไข ด้วยการให้ลืมการปฏิบัติเสียชั่วคราว เมื่อจิตหลงไปสู่อารมณ์อื่นเช่นหลงไปในเรื่องราวที่คิดแล้ว การเพ่งจะดับลงโดยอัตโนมัติ แล้วค่อยรู้ทันว่าหลงไปแล้ว จิตก็จะเกิดการรู้ที่ถูกต้องขึ้นได้

การที่ต้องกล่าวถึงอุบายแก้การเพ่ง ทั้งที่ผู้เขียนไม่นิยมการใช้อุบาย แต่นิยมให้ปฏิบัติไปตามหลักการของวิปัสสนาคือการรู้รูปนามตามความเป็นจริง ก็เพราะผู้ปฏิบัติจำนวนมากติดการเพ่งจนแทบถอนตัวไม่ขึ้น และไม่อาจหลุดออกจากการเพ่งได้เป็นสิบๆ ปี จึงจำเป็นต้องหาอุบายมาใช้เพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งหลักการสำคัญของอุบายแก้การเพ่งก็คือ **การเปลี่ยนอารมณ์**จากอารมณ์เดิมที่ติดอยู่ เพียงเท่านี้จิตก็หลุดออกจากการเพ่งได้แล้ว

### ๖.๒.๖ **รู้ ไม่ใช่น้อม**

๖.๒.๖.๑ รู้ไม่ใช่การน้อม เพราะอาการน้อมก็เป็นอีกอาการหนึ่งที่นักปฏิบัติจำนวนมากชอบทำกัน มันเป็นการเสแสร้งแกล้งทำขึ้นมาเมื่อคิดว่าจะปฏิบัติธรรม

เช่นเดียวกับการเพ่ง เพียงแต่**การเพ่งมุ่งจะรู้อารมณ์อันเดียวให้ชัดและพยายามตรึงอารมณ์นั้นไว้ ส่วนการน้อมเป็นการหลีกหนีอารมณ์เข้าหาความสงบสุขเคลิบเคลิ้มลืมเนื้อลืมตัวเพราะต้องการให้จิตสงบ** กลายเป็นการปฏิบัติด้วยโลภะ จนจิตเกิดราคะเพลิดเพลินในความสงบสุข หรือเกิดความซึมเซาคือถีนมิทธะขึ้น วันใดซึมได้ที่หรือเคลิ้มได้ที่ก็สำคัญผิดว่าวันนั้นปฏิบัติดี วันใดปฏิบัติแล้วไม่ซึมหรือเคลิ้มก็เสียใจว่าวันนั้นปฏิบัติได้ไม่ดี การน้อมจิตนี้นักปฏิบัติบางท่านจะมีอุปกรณ์ช่วยคือการเปิดเทปธรรมะคลอไปด้วยระหว่างนั่งสมาธิ จะช่วยน้อมจิตให้ซึมได้ที่คือครึ่งหลับครึ่งตื่นได้โดยเร็ว

๖.๒.๖.๒ ขณะใดที่เราน้อมจิตเข้าหาความสงบ แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังน้อมจิตอยู่ ขณะนั้นการน้อมจะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่รู้ว่ากำลังน้อม ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

๖.๒.๗ **รู้ ไม่ใช่จงใจรู้อะไร**

๖.๒.๗.๑ รู้ไม่ใช่จงใจจะรู้อะไร ดังนั้นถ้านักปฏิบัติคนใดถามว่า ที่สอนให้รู้นั้น ควรจะรู้อะไร หรือควรจะรู้ตัวทั่วพร้อมคือรู้ทั้งตัวตั้งแต่ปลายผมถึงพื้นเท้า ผู้ที่ยังสงสัยเช่นนี้แสดงว่ายังไม่รู้จักการรู้ที่แท้จริง เพราะการรู้แท้จริงนั้น ไม่มีความจงใจว่าจะเลือกรู้สิ่งหนึ่งแล้วไม่รับรู้สิ่งอื่นๆ เนื่องจากความจงใจเหล่านั้นเป็นไปเพราะตัณหาและทิฏฐิล้วนๆ

๖.๒.๗.๒ การรู้คือสภาพที่จิตตื่นขึ้นจากโลกของความคิดความฝัน ทั้งนี้คนส่วนใหญ่จะตื่นเฉพาะร่างกายแต่ใจยังหลับฝันอย่างที่เรียกว่าฝันกลางวัน ภาวะรู้คือภาวะที่จิตตื่นจากความฝัน จิตมีความตื่นตัวพร้อมที่จะรับรู้อารมณ์ทั้งปวงที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อรู้อารมณ์แล้ว ก็พร้อมที่จะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์นั้นตามธรรมชาติ และยิ่งกว่านั้นก็คือ สามารถรู้เท่าทันปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านั้นได้เป็นอย่างดีด้วย รู้ชนิดนี้ไม่มีความจงใจว่าจะต้องรู้อารมณ์ใด แต่**อารมณ์ใดปรากฏทางทวารใดก็รู้อารมณ์นั้นอย่างถูกต้องเป็นปัจจุบัน โดยไม่หลงไปกับอารมณ์นั้น นี่แหละคือความรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ใช่พยายามรู้ตัวทั้งตัว เพราะนั่นเป็นความจงใจกระจายความรู้สึกไปจับที่กายทั้งกาย**

๖.๒.๗.๓ ขณะใดที่เราจงใจ แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังจงใจอยู่ ขณะนั้นความจงใจจะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่รู้ว่ากำลังจงใจ ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

๖.๓ สรุปแล้ว **ขณะใดพยายามจะรู้ หรือแสวงหาการรู้ที่ถูกต้อง หรือแม้กระทั่งการพยายามรักษารู้ให้ต่อเนื่อง**(ดูข้อ ๖.๖) **ขณะนั้นเราจะพลาดไปสู่ความหลงผิดทันที** เพราะการกระทำใดๆ ที่เกินจากการรู้ตามปกติ อันเป็นการกระทำด้วยอำนาจของตัณหาและทิฏฐินั่นแหละ เป็นเครื่องปิดกั้นความสามารถในการระลึกรู้อารมณ์ซึ่งมีอยู่แล้วเอาไว้อย่างสนิทที่สุด

**ดังนั้นไม่ควรพยายามทำรู้ให้ถูกต้อง ขณะใดรู้ว่ารู้ผิด ขณะนั้นจะเกิดการรู้ที่ถูกต้องโดยอัตโนมัติ** แต่มีนักปฏิบัติจำนวนมากทีเดียวที่แม้จะได้ฟังคำสอนเกี่ยวกับการเจริญสติหรือการระลึกรู้ แต่ก็ยังปฏิเสธที่จะระลึกรู้สภาวธรรมที่กำลังปรากฏไปตามธรรมชาติ เพราะมีความคิดเอาเองว่า ตนเองยังมีบุญวาสนาน้อยขอทำบุญทำทานไปก่อน หรืออินทรีย์ตัวนั้นตัวนี้ยังอ่อนเกินไปหรือยังไม่สมดุลกัน จะต้องพัฒนาอินทรีย์ก่อน เช่นจะต้องเพิ่มปัญญาให้สมดุลกับศรัทธา เพิ่มสมาธิให้สมดุลกับวิริยะ ทั้งนี้เพราะไม่ทราบว่า **หากเจริญสติหรือรู้ได้แล้ว นั่นแหละจะทำให้อินทรีย์ทั้งหลายแก่กล้ายิ่งขึ้นและสมดุลกันด้วย**

๖.๔ สภาวะรู้ที่ถูกต้องจะเกิดได้ง่าย ด้วยการเกื้อกูลของสติและสัมมาสมาธิ กล่าวคือ

๖.๔.๑ หากจิตสามารถจดจำสภาวธรรมต่างๆ ได้แม่นยำ เช่นจำสภาวะของความรัก โลภ โกรธ หลง ปีติ สุข ฯลฯ ได้แม่นยำ เมื่อสภาวะเหล่านั้นปรากฏขึ้นก็จะเกิดสติรู้เท่าทันอย่างรวดเร็วเพราะเคยรู้เคยประจักษ์ชัดอยู่ก่อนแล้ว ส่วนสภาวธรรมใดไม่รู้จักคุ้นเคย ก็ต้องใช้เวลาเรียนรู้ไปช่วงหนึ่งก่อน จนจิตจดจำสภาวะนั้นได้แม่นยำแล้ว จึงเกิดสติรู้ได้ง่าย

๖.๔.๒ **หากจิตมีสัมมาสมาธิ จะช่วยให้สภาวะรู้ถูกต้องง่ายขึ้น** จิตที่มีสัมมาสมาธิคือจิตมีลักษณะตั้งมั่นทรงตัวไม่หวั่นไหวเลื่อนไหลไปตามอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) มีความสงบระงับคือไม่ฟูหรือแฟบไปตามอารมณ์ มีความเบาสบายแต่ไม่ใช่เบาหวิวเหมือนจะลอยไปในอากาศ มีความอ่อนโยนนุ่มนวลไม่แข็งกระด้างแกร่งเกร็ง มีความพร้อมและความว่องไวที่จะรับรู้อารมณ์ไม่ถูกกดข่มให้นิ่งเฉยซึมทื่อหรือเคลิบเคลิ้มติดสุขเหมือนคนติดยาเสพติด และมีความซื่อตรงต่อหน้าที่การรู้อารมณ์โดยไม่เข้าไปแทรกแซงอารมณ์ เหมือนผู้พิพากษาที่ทำงานโดยไม่ลำเอียงเข้าข้างโจทก์หรือจำเลย

จิตที่มีสัมมาสมาธิสามารถเกิดขึ้นได้ไม่ยาก หากเข้าใจธรรมชาติที่ว่า จิตปกติธรรมดาที่ไม่ถูกอารมณ์ครอบงำ หรือนัยหนึ่ง**จิตที่มีศีลนั่นแหละคือจิตที่มีสัมมาสมาธิอยู่ในตัวเอง** อย่างไรก็ตามหากจิตของผู้ใดยังไม่มีสัมมาสมาธิจริงๆ ก็สามารถฝึกฝนอบรมได้ โดยในเบื้องต้นให้ตั้งใจรักษาศีลภายนอกเสียก่อน คือรักษาศีล ๕ และศีล ๘ เป็นต้น จากนั้นจึง**ฝึกฝนจิตให้มีศีลภายในด้วยการฝึกสมาธิ อันได้แก่การมีสติระลึกรู้อารมณ์อันเดียวโดยต่อเนื่อง อารมณ์นั้นจะเป็นอะไรก็ได้ที่ไม่ยั่วกิเลส** เช่น การกำหนดลมหายใจ การกำหนดจังหวะเดินจงกรม การกำหนดจังหวะเคลื่อนไหวมือ การกำหนดความเคลื่อนไหวของท้อง และการกำหนดคำบริกรรม เป็นต้น ให้จงใจกำหนดรู้อารมณ์นั้นอย่างสบายๆ อย่าเคร่งเครียดหรือตั้งใจมากนัก ถึงตรงนี้จิตมีทางแยกที่จะดำเนินไปได้ ๒ ทางคือ

๖.๔.๒.๑ หากโมหะหรือโลภะเข้าแทรก จิตจะเกิดความอ่อนแอน้อมเข้าหาความสงบสบาย เกิดความเคลิบเคลิ้มบ้าง เกิดนิมิตต่างๆ บ้าง นี้เป็นทางของมิจฉาสมาธิ

๖.๔.๒.๒ หากในขณะที่กำหนดรู้อารมณ์อยู่นั้น ผู้ปฏิบัติมีสติตื่นตัวอยู่เสมอๆ ถ้าจิตขาดสติทิ้งอารมณ์กรรมฐาน**เผลอ**ไปคิดเรื่องอื่นก็**รู้ทัน** หากจิตเกิดการ**เพ่ง**อารมณ์ก็**รู้ทัน** หากจิต**สักว่ารู้**อารมณ์ก็**รู้ทัน** ทั้งนี้ธรรมชาติจิตของบุคคลทั่วไปมักฟุ้งซ่านหลงไปตามอารมณ์นั้นบ้าง อารมณ์นี้บ้าง โดยไม่รู้เท่าทัน จึงต้องหัดรู้อารมณ์อันเดียวก่อน พอจิตเคลื่อนจากอารมณ์นั้นก็ให้คอยรู้ทัน ด้วยวิธีนี้เอง ในเวลาไม่นานผู้ปฏิบัติก็จะเริ่มรู้ทันจิตใจที่ส่งส่ายไปตามอารมณ์ต่างๆ **พอรู้ทัน จิตก็หยุดการส่งส่ายแล้วตั้งมั่นอยู่โดยไม่ได้บังคับ ถัดจากนั้นเมื่อมีอารมณ์ใดปรากฏ จิตก็จะรู้ทันโดยสักว่ารู้ คือไม่เข้าไปแทรกแซงหรือหลงและไหลตามอารมณ์นั้นไป**

**หากจะกล่าวว่าอาการกำหนดรู้(ด้วยตัณหาและทิฏฐิ) เป็นเครื่องมือของการทำสมถะ ส่วนอาการระลึกรู้หรือรู้ทัน(อย่างสักว่ารู้) เป็นเครื่องมือของการทำวิปัสสนา ก็กล่าวได้**

๖.๕ หากจะจำแนกสภาวะรู้ออกให้แจ่มชัดก็สามารถกล่าวได้ว่า **รู้ คือการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘** นั่นเอง กล่าวคือ

๖.๕.๑ จิตรู้เป็นจิตที่ตั้งมั่น เป็นตัวของตัวเองไม่ถูกความยินดียินร้ายต่ออารมณ์ใดๆ ครอบงำ นั่นคือจิตที่มี**สัมมาสมาธิ**

๖.๕.๒ จิตรู้เป็นจิตที่ว่องไวควรแก่การงาน คือเมื่ออารมณ์กระทบทางทวารใด**สัมมาสติ**จะระลึกรู้สภาวธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริงทันที

๖.๕.๓ จิตที่ตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิจะเป็นจิตที่รู้ตัว ซึ่งความรู้ตัวนั้นเป็นตัว**สัมมาทิฏฐิหรือสัมปชัญญะ** (ชนิดที่เรียกว่าอสัมโมหสัมปชัญญะ) แต่ถ้าจิตไม่ตั้งมั่น จิตจะเลื่อนไหลตามอารมณ์ ถูกอารมณ์ครอบงำและไม่รู้ตัว เมื่อไม่รู้ตัวก็ไม่สามารถรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริงได้แจ่มชัด ไม่เห็นความเกิดดับของรูปนาม และไม่เห็นอริยสัจจ์ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา

๖.๕.๔ จิตที่มีสติ สมาธิ ปัญญาอบรมอยู่ ย่อมมีความคิดที่ถูกต้องหรือ**สัมมาสังกัปปะ** และส่งผลให้**สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ**และ**สัมมาอาชีวะ**บริบูรณ์ด้วย

๖.๕.๕ การพากเพียรเจริญสติอยู่นั้น ย่อมเป็นการคุ้มครองอินทรีย์อันเป็นการปิดกั้นบาปอกุศลทั้งปวง และเป็นการทำให้กุศลธรรมทั้งหลายเจริญขึ้น นี้คือ**สัมมาวายามะ**

๖.๖ ในเมื่อการรู้คือการเจริญอริยมรรค ดังนั้นเราควรทราบว่า **กิจต่อการรู้หรือการเจริญอริยมรรคได้แก่การทำให้เจริญ หรือทำให้เกิดบ่อยๆ คือให้มีสติบ่อยที่สุด** แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าให้มีสติยาวนานที่สุดเป็นนาที เป็นชั่วโมง หรือเป็นวัน เพราะ**สติเองเป็น**

**เจตสิกธรรมที่เกิดดับไปทีละขณะพร้อมกับจิต ดังนั้นเราจะทำสิ่งที่ไม่เที่ยงให้เที่ยงอยู่นานๆ ไม่ได้ แต่ทำให้เกิดบ่อยๆ ได้** เหตุใกล้ที่ทำให้สติเกิดบ่อยก็คือการสามารถจดจำสภาวะของธรรมะต่างๆ ได้มากและแม่นยำ (ต้องจำตัวสภาวะได้ ไม่ใช่จำชื่อและลักษณะตามตำราได้เท่านั้น) เมื่อสภาวธรรมอันใดเกิดขึ้น สติจึงสามารถระลึกรู้เท่าทันได้อย่างรวดเร็ว จนรู้ได้บ่อยแบบถี่ยิบ แล้วอกุศลก็จะมีโอกาสเกิดน้อยลงตามลำดับ จนหมดโอกาสเกิดในที่สุด

๖.๗ การฝึกให้จิตรู้จักและจดจำสภาวธรรมได้มากและแม่นยำ สามารถกระทำได้ด้วยการรู้อารมณ์อันใดอันหนึ่งที่เกี่ยวเนื่องด้วยกายหรือจิต ซึ่งบรรดากรรมฐานทั้งหลายที่สอนกันอยู่ในยุคนี้ ส่วนมากก็ใช้เป็นเบื้องต้นในการเรียนรู้สภาวธรรมได้ เช่นการรู้ลมหายใจ การรู้ท้องพองยุบ การทำจังหวะในการเดินจงกรม การทำจังหวะในการเคลื่อนไหวมือ การรู้อิริยาบถ ๔ การบริกรรมพุทโธ การรู้เวทนา และการตามรู้จิต เป็นต้น เพียงแต่พวกเราต้องปรับคุณภาพของการรู้อารมณ์กรรมฐานเหล่านี้เล็กน้อย เพราะคุณภาพของการรู้ที่แตกต่างกันย่อมให้ผลที่แตกต่างกัน ซึ่งส่วนมากในยุคนี้เพื่อนนักปฏิบัติมักทำได้เพียงการเพ่งตัวอารมณ์และน้อมจิตไปสู่การทำสมถกรรมฐานโดยไม่รู้ตัว ตัวอย่างคุณภาพของการรู้อารมณ์กรรมฐานที่มีผลแตกต่างกันก็เช่น

๖.๗.๑ **การรู้ลมหายใจ** หากรู้ลมหายใจแล้วเกิดเคลิบเคลิ้มขาดสติก็ใช้ไม่ได้ หากเพ่งจนจิตแนบเนียนอยู่กับลมหายใจก็เป็นการทำสมถกรรมฐาน หากเห็นกายหายใจอยู่โดยมีจิตเป็นผู้ดูอยู่ต่างหากก็เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการรู้กาย และหากหายใจแล้วจิตหลงไปคิดก็รู้ หลงไปเพ่งลมหายใจก็รู้ เป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ เกิดกุศลก็รู้และเกิดอกุศลก็รู้ เหล่านี้เป็นการหัดรู้สภาวธรรมในฝ่ายนามธรรม อันเป็นต้นทางให้เกิดสติในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการดูจิตต่อไป

๖.๗.๒ **การรู้ท้องพองยุบ** หากรู้ท้องพองยุบแล้วเกิดเคลิบเคลิ้มขาดสติก็ใช้ไม่ได้ หากเพ่งจนจิตแนบเนียนอยู่กับท้องก็เป็นการทำสมถกรรมฐาน หากเห็นกายไหวอยู่โดยมีจิตเป็นผู้ดูอยู่ต่างหากก็เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการรู้กาย และหากรู้ท้องพองยุบแล้วจิตหลงไปคิดก็รู้ หลงไปเพ่งท้องก็รู้ เป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ เกิดกุศลก็รู้และเกิดอกุศลก็รู้ เหล่านี้เป็นการหัดรู้สภาวธรรมในฝ่ายนามธรรม อันเป็นต้นทางให้เกิดสติในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการดูจิตต่อไป

๖.๗.๓ **การทำจังหวะในการเดินจงกรม** หากเดินจงกรมแล้วเกิดเคลิบเคลิ้มขาดสติก็ใช้ไม่ได้ หากเพ่งจนจิตแนบเนียนอยู่กับเท้าหรือร่างกายที่เดินอยู่ก็เป็นการทำสมถกรรมฐาน หากเห็นกายเดินอยู่โดยมีจิตเป็นผู้ดูอยู่ต่างหากก็เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการรู้กาย และหากเดินอยู่แล้วจิตหลงไปคิดก็รู้ หลงไปเพ่งก็รู้ เป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ เกิดกุศลก็

รู้และเกิดอกุศลก็รู้ เหล่านี้เป็นการหัดรู้สภาวธรรมในฝ่ายนามธรรม อันเป็นต้นทางให้เกิดสติในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการดูจิตต่อไป

๖.๗.๔ **การทำจังหวะในการเคลื่อนไหวมือ** หากตามรู้มือแล้วเกิดเคลิบเคลิ้มขาดสติก็ใช้ไม่ได้ หากเพ่งจนจิตแนบเนียนอยู่กับมือก็เป็นการทำสมถกรรมฐาน หากเห็นกายเคลื่อนไหวอยู่โดยมีจิตเป็นผู้ดูอยู่ต่างหากก็เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการรู้กาย และหากเคลื่อนไหวมือแล้วจิตหลงไปคิดก็รู้ หลงไปเพ่งก็รู้ เป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ เกิดกุศลก็รู้และเกิดอกุศลก็รู้ เหล่านี้เป็นการหัดรู้สภาวธรรมในฝ่ายนามธรรม อันเป็นต้นทางให้เกิดสติในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการดูจิตต่อไป

๖.๗.๕ **การบริกรรมพุทโธ** หากบริกรรมแล้วเกิดเคลิบเคลิ้มขาดสติก็ใช้ไม่ได้ หากบริกรรมจนจิตแนบเนียนอยู่กับคำบริกรรมก็เป็นการทำสมถกรรมฐาน หากบริกรรมแล้วเห็นกายยืนเดินนั่งนอนอยู่โดยมีจิตเป็นผู้ดูอยู่ต่างหากก็เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการรู้กาย และหากบริกรรมแล้วจิตหลงไปคิดก็รู้ หลงไปเพ่งก็รู้ เป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ เกิดกุศลก็รู้และเกิดอกุศลก็รู้ เหล่านี้เป็นการหัดรู้สภาวธรรมในฝ่ายนามธรรม อันเป็นต้นทางให้เกิดสติในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการดูจิตต่อไป

แม้อารมณ์กรรมฐานอื่นก็เทียบเคียงคุณภาพของการรู้และผลที่เกิดขึ้น ได้เช่นเดียวกับอารมณ์ที่กล่าวมาเป็นตัวอย่างนี้นั่นเอง

๖.๘ ในข้อ ๖.๒ ได้กล่าวถึงสภาวะที่ไม่ใช่รู้ไปแล้ว ในข้อนี้จะได้กล่าวถึง **องค์ธรรมของจิตที่เป็นจิตรู้** อันเป็นเครื่องช่วยตรวจสอบได้อีกชั้นหนึ่งว่า การรู้ในขณะนี้ถูกต้องแล้วหรือไม่ องค์ธรรมดังกล่าว เช่น

๖.๘.๑ **จิตรู้ได้แก่จิตที่เป็น มหากุศลจิต ชนิดที่ประกอบด้วยปัญญา (ญาณสัมปยุตต์) และเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องชักชวนหรือหาทางทำให้เกิดขึ้น (อสังขาริก)** ดังนั้น

๖.๘.๑.๑ ขณะใดจิตมีอกุศล ขณะนั้นยังไม่มีจิตรู้

๖.๘.๑.๒ ขณะใดจิตมุ่งใช้กำลังมากกว่าปัญญา เช่นออกแรงดิ้นรนหาทางละทุกข์หรืออกุศล หรือดิ้นรนรักษาสุขหรือกุศล ขณะนั้นยังไม่มีจิตรู้

๖.๘.๑.๓ ขณะใดมีความพยายามอย่างหนึ่งอย่างใดที่จะทำให้จิตรู้เกิดขึ้น ขณะนั้นพลาดจากรู้เสียแล้ว เพราะ**จิตรู้นั้น ยิ่งอยากยิ่งไม่ได้ ยิ่งแสวงหายิ่งไม่เจอ**

๖.๘.๒ **จิตรู้เป็นเพียงจิตที่มนสิการ** คือกระทำอารมณ์ไว้ในใจ หรือทำใจให้รู้อารมณ์เท่านั้น ไม่ใช่เผลอ คิด ตั้งท่า กำหนด เพ่ง ฯลฯ (ดูข้อ ๖.๒) **สภาวะของมนสิการนั้นเป็น**

**การรู้ที่ ไร้น้ำหนัก บางเฉียบ และเงียบกริบ ไม่มีความจงใจหรือเจตนาจะรู้ด้วยอำนาจของตัณหาและทิฏฐิใดๆ ทั้งสิ้น**

๖.๘.๓ **จิตรู้ต้องประกอบด้วยโสภณสาธารณเจตสิก** หรือสภาวธรรมที่เกิดร่วมกับจิตที่ดีงาม องค์ธรรมที่นำมาสังเกตจิตได้ง่ายได้แก่

๖.๘.๓.๑ **อโลภะ** คือจิตในขณะนั้นไม่มีความอยาก ความโลภ หรือความกระหาย แม้แต่ในการแสวงหาธรรม ถ้าขณะใดจิตเกิดความอยากปฏิบัติ จงใจปฏิบัติ หรือพอใจในความสุขและกุศล ขณะนั้นมีโลภะ จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๒ **อโทสะ** คือจิตในขณะนั้นไม่มีความขุ่นข้องขัดเคืองในอารมณ์ใดๆ ถ้าขณะใดจิตเกลียดทุกข์หรืออกุศลเช่นเกลียดความฟุ้งซ่านของจิต แล้วพยายามละทุกข์หรืออกุศลนั้น ขณะนั้นมีโทสะ จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๓ **ความเป็นกลางในอารมณ์ (ตัตรมัชฌัตตตา)** คือจิตปราศจากความยินดียินร้าย ไม่มีอคติต่ออารมณ์คือไม่พยายามรักษาอารมณ์บางอย่าง หรือพยายามละอารมณ์บางอย่าง ถ้าขณะใดจิตหลงยินดียินร้าย หรือกวัดแกว่งไปตามความยินดียินร้ายต่ออารมณ์ ขณะนั้นจิตไม่เป็นกลาง จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๔ **ความสงบระงับ (ปัสสัทธิ)** คือเมื่อจิตรู้อารมณ์ใดก็รู้ด้วยความสงบระงับ ไม่แส่สายดิ้นรนไปตามอารมณ์นั้นๆ แม้ตัวอารมณ์ที่เป็นความรู้สึกต่างๆ เมื่อถูกรู้แล้วก็สงบระงับเพราะไม่ถูกเติมเชื้อให้ฟุ้งซ่านหรือดิ้นรนมากขึ้น หากจิตรู้อารมณ์แล้วเกิดความแส่สายต่างๆ จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๕ **ความเบา (ลหุตา)** คือจิตรู้จะเบาสบาย ไม่มีน้ำหนักใดๆ เกิดขึ้นเพราะการรู้อารมณ์แม้แต่น้อย ขณะใดปฏิบัติแล้วเกิดความหนักหรือมีน้ำหนักขึ้นในใจแม้แต่เพียงเล็กน้อย (ทั้งนี้รวมถึงน้ำหนักที่ติดลบคือความรู้สึกเบาหวิวผิดธรรมชาติทั้งหลายด้วย) แสดงว่าพลาดจากรู้เสียแล้ว จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๖ **ความอ่อนโยนนุ่มนวล (มุทุตา)** คือจิตรู้จะเป็นจิตที่อ่อนโยนนุ่มนวล ไม่แข็ง ไม่กระด้าง ถ้าปฏิบัติแล้วเกิดความรู้สึกแข็งกระด้าง แสดงว่าพลาดจากรู้เสียแล้ว จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๗ **ความควรแก่การงาน (กัมมัญญตา)** คือจิตรู้เป็นจิตที่พร้อมสำหรับการเจริญวิปัสสนา ไม่ถูกเจือปนครอบงำด้วยนิวรณ์ใดๆ (แต่ถ้านิวรณ์เกิดขึ้นก็สามารถรู้ชัดและเอานิวรณ์นั่นแหละมาเป็นทุกขสัจจ์ที่ถูกรู้ คือมีนิวรณ์ รู้นิวรณ์ แต่นิวรณ์ไม่ครอบงำจิต แบบนี้ก็ใช้ได้เหมือนกัน) แต่หากจิตถูกครอบงำาดด้วยนิวรณ์ จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๘ **ความคล่องแคล่ว (ปาคุญญตา)** คือจิตรู้จะมีสติปราดเปรียว คล่องแคล่ว ขณะใดรู้สึกเฉื่อยเนือย ซึมเซา เกียจคร้าน แสดงว่าพลาดจากรู้เสียแล้ว จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๙ **ความซื่อตรง (อุชุกตา)** คือจิตจะทำหน้าที่รู้อารมณ์อย่างซื่อๆ ตรงๆ ไม่ทำหน้าที่เกินกว่าการรู้อารมณ์ หากจิตไม่ทำหน้าที่รู้ไปอย่างซื่อๆ ตรงๆ แต่พยายามเสพย์หรือแทรกแซงอารมณ์ด้วยยอำนาจของกิเลส จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๔ **จิตรู้เป็นจิตที่ประกอบด้วยสัมปชัญญะ / ปัญญา / ปัญญินทรีย์ / อโมหะ** คือสามารถเจริญวิปัสสนาอยู่โดยรู้ชัดว่า จะทำอะไร (จะเจริญสติ) เพื่ออะไร (เพื่อความเข้าใจสภาวธรรมตามความเป็นจริง) จะทำอย่างไร (จะตามรู้ปัจจุบันอารมณ์ตามความเป็นจริง) และจะเจริญสติอยู่ด้วยความรู้สึกตัว ไม่หลงไม่เผลอตามอารมณ์ใดๆ ไปด้วยอำนาจของโมหะ รวมทั้ง**ต้องมีปัญญารู้และเข้าใจลักษณะของสภาวธรรมที่กำลังปรากฏเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานนั้นด้วย** ว่ามีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตาอย่างใดอย่างหนึ่ง หากจิตมี**สติ**รู้สภาวธรรมเฉยๆ โดยขาด**ปัญญา**ที่จะเข้าใจลักษณะของสภาวธรรมนั้น ก็ยังไม่ใช่จิตรู้ที่จะเจริญวิปัสสนาได้อย่างแท้จริง

## ๗. สภาวธรรมคืออะไร

๗.๑ การเจริญสติคือการรู้ทุกข์หรือรูปนาม/กายใจ เพื่อถอดถอนความเห็นผิดว่ารูปนาม/กายใจเป็นตัวตนของตน และในที่สุดจะเกิดการปล่อยวางความยึดถือรูปนาม/กายใจอันเป็นกองทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด ดังนั้นการเจริญสติที่ถูกต้องจะต้องระลึกรู้ถึงสภาวะของรูปนาม ไม่ใช่การรู้นิพพาน หรือรู้อารมณ์บัญญัติอันเป็นสิ่งที่เราคิดฝันขึ้นมาเอง ทั้งนี้แม้แต่การคิดถึงรูปนามว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ก็ยังเป็นอารมณ์บัญญัติ เพราะไม่ใช่การรู้สภาวะของรูปนามและไม่ใช่การเห็นลักษณะของรูปนามนั้น

๗.๒ ตัวรูปนาม/กายใจนี้แหละคือสภาวธรรมที่สติจะต้องระลึกรู้ และปัญญาจะต้องทำความเข้าใจลักษณะของสภาวะนั้น นอกเหนือจากสติปัญญาแล้วเครื่องมือที่ใช้ในการรู้รูปนามก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจธรรมดาๆ นี้เอง กล่าวคือ**ตัวรูปธรรมนั้นรู้ได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ส่วนนามธรรมรู้ได้ด้วยใจ**

๗.๓ การรู้รูปทำได้ทุกๆ ทวารดังนี้คือ

๗.๓.๑ รูปที่เรารู้ได้ด้วยตานั้นมีมากมายนับไม่ถ้วนว่ากี่แสนกี่ล้านรูป เช่นผู้หญิง ผู้ชาย เด็ก คนแก่ เสือ ลิง ปลา นก ทะเล แม่น้ำ ภูเขา ต้นไม้ ดอกไม้ อัญมณี ฯลฯ แต่ในจำนวนรูปที่นับจำนวนไม่ถ้วนนั้น เอาเข้าจริงสิ่งที่ตามองเห็นก็คือสีเท่านั้นเอง แล้วอาศัยสัญญาคือความจำได้

หมายรู้เข้ามาปรุงแต่งจิต จึงเกิดการจำแนกว่า กลุ่มสีอย่างนี้เรียกว่าผู้หญิง ผู้ชาย ... อัญมณี สีจึงเป็นรูปตัวจริงที่เรารู้ได้ด้วยตา

๗.๓.๒ รูปที่รู้ได้ด้วยหูคือเสียง รูปที่รู้ได้ด้วยจมูกคือกลิ่น รูปที่รู้ได้ด้วยลิ้นคือรส รูปที่รู้ได้ด้วยกายมี ๓ ชนิดคือ ธาตุไฟหรือความเย็น-ร้อน ธาตุดินหรือความอ่อน-แข็ง และธาตุลมหรือความตึง-ไหว

๗.๓.๓ รูปที่รู้ได้ด้วยใจมีจำนวนมากกว่ารูปที่รู้ได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น และกาย ได้แก่ ปสาทรูป ๕ หรือประสาทสำหรับรับสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย กับรูปละเอียดหรือสุขุมรูป ๑๖ เช่นรูปคือสารอาหาร รูปที่กำหนดเพศ รูปคือการเคลื่อนไหวกายและวาจาเพื่อสื่อความหมาย เป็นต้น

๗.๔ สิ่งที่รู้ได้ด้วยใจนอกจาก รูปจำนวนมาก (๒๑ รูป) ตามข้อ ๗.๓.๓ แล้ว ยังมีอีกหลายอย่างคือ (๑) เจตสิก ๕๒ ชนิด เช่น สุข ทุกข์ อุเบกขา ความจำได้หมายรู้ โลภะ โทสะ โมหะ ปีติ ศรัทธา วิริยะ ปัญญา ฯลฯ (๒) จิต คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง (๓) นิพพาน และ (๔) บัญญัติธรรม หรือสิ่งที่เป็นความคิดความฝันซึ่งไม่มีตัวจริง *(อ้างอิงอภิธัมมัตถวิภาวินี)* ใจจึงเป็นอายตนะที่รู้อารมณ์ได้กว้างขวางหลากหลายที่สุด

๗.๕ ถ้าจะกล่าวอย่างง่ายๆ **การเจริญสติจะต้องระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์ซึ่งเป็นตัวแท้หรือตัวจริงของธรรมชาติ ไม่ใช่ไปรู้สิ่งที่คิดนึกเอาเอง(บัญญัติธรรม)** เช่นเมื่อเราเข้าใกล้กองไฟ ความร้อนที่รู้ได้ทางกายนั่นแหละคืออารมณ์ปรมัตถ์ ส่วนคำพูดว่าร้อนๆ เป็นสมมุติบัญญัติ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่รู้ถึงความร้อนที่มากระทบกาย ไม่ใช่ไปใช้ความคิดว่าไฟเป็นของร้อน เหมือนไฟกิเลสหรือไฟนรก เป็นต้น นอกจากนี้ จำเป็นต้องทราบด้วยว่าอารมณ์ชนิดใดรู้ได้ทางทวารใด เช่น ถ้าจะรู้อิริยาบถ ๔ คือรู้รูปยืน เดิน นั่ง นอน จะต้องรู้ด้วยใจ ไม่ใช่รู้ด้วยตาหรือด้วยกาย เป็นต้น

๗.๖ หากผู้ปฏิบัติสามารถรู้รูปนามอันเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ได้แล้ว จะสามารถถอดถอนความเห็นผิดว่ามีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาลงได้ เพราะอารมณ์ปรมัตถ์ที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนามีแต่รูปกับนามซึ่งไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา บรรดาสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ล้วนแต่เกิดจากการคิดหรือการบัญญัติเอากลุ่มของรูปนามมาเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาทั้งสิ้น

๗.๗ ในทางปฏิบัติจริงมีประเด็นเกี่ยวกับสภาวธรรมที่ควรทราบอีกบางอย่างคือ

๗.๗.๑ จิตย่อมรู้อารมณ์ทั้งที่เป็นปรมัตถ์และบัญญัติ จะเจาะจงเลือกรู้อย่างหนึ่งอย่างใดตามความอยากไม่ได้ ดังนั้นขณะใดจิตระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์ก็รู้ทัน ขณะใดจิตรู้อารมณ์บัญญัติก็รู้ทัน เพราะแม้แต่พระอรหันต์ท่านก็ย่อมรู้อารมณ์ทั้ง ๒ ชนิด ไม่ใช่รู้เฉพาะอารมณ์ปรมัตถ์อย่างเดียว

๗.๗.๒ ในการเจริญวิปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติจะเริ่มต้นด้วยการมีสติระลึกรู้รูปหรือนามอย่างใดก่อนก็ได้แล้วแต่ความถนัด โดยจะเลือกเจริญสติปัฏฐานบรรพใดก่อนก็ได้ และไม่จำเป็นต้องรู้รูปนามหรือเจริญสติปัฏฐานให้ครบทุกอย่าง หากผู้ปฏิบัติพยายามทำสติปัฏฐานทุกฐาน/ทุกบรรพ นอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว ยังจะเกิดความฟุ้งซ่านเพราะความจับจดในการปฏิบัติได้ด้วย ทั้งนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้ "กายในกาย" "เวทนาในเวทนา" "จิตในจิต" และ "ธรรมในธรรม" คือให้รู้รูปบางอย่าง เวทนาบางอย่าง จิตที่เป็นกุศลและอกุศลบางอย่าง และธรรมเพียงบางอย่าง เมื่อเข้าใจรูปนามบางอย่างนั้นแล้ว ก็จะเข้าใจรูปนามอื่นทั้งหมดด้วย นี้เป็นการศึกษาวิจัยรูปนาม(ธรรมวิจัย)อย่างมีการสุ่มตัวอย่าง อันเป็นกระบวนการศึกษาที่ล้ำสมัยมาก

ตัวอย่างเช่นถ้าเห็นแจ้งว่ารูปยืนรูปเดินรูปนั่งรูปนอนไม่ใช่ตัวเรา ก็จะรู้แจ้งว่ารูปทั้งหมดไม่ใช่ตัวเรา และถ้าเห็นว่าจิตที่หลงกับจิตที่รู้สึกตัวเป็นสิ่งไม่เที่ยงและบังคับไม่ได้ ก็จะรู้แจ้งว่าจิตทั้งหมดไม่เที่ยงและบังคับไม่ได้ด้วย

๗.๗.๓ แม้ในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติอาจต้องจงใจระลึกรู้สภาวธรรมอย่างหนึ่งอย่างใดเป็นเครื่องรู้เครื่องอยู่ของจิต(วิหารธรรม)ไปก่อนก็จริง แต่**ในขั้นที่สติพัฒนามากขึ้นจนเป็นสติอัตโนมัติแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเลือกรู้อารมณ์ไม่ได้** หากมีอารมณ์ปรากฏทางทวารใดสติก็รู้ชัดทางทวารนั้น โดยจิตจะระลึกรู้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือธัมมารมณ์ หรือรู้ กาย เวทนา จิต หรือธรรม ไปตามธรรมชาติทีละขณะ มิหนำซ้ำผู้ปฏิบัติยังจะได้พบความจริงด้วยว่า **จะบังคับให้จิตรู้เฉพาะอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งไม่ได้ เพราะจิตเองก็เป็นอนัตตาคือเป็นของที่บังคับเอาตามใจอยากไม่ได้**

## ๘. ที่กำลังปรากฏหมายถึงอะไร

๘.๑ การมีสติระลึกรู้สภาวธรรมทั้งหลายนั้น มีหลักสำคัญว่า **ต้องรู้สภาวธรรมคือรูปนามที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบันเท่านั้น ไม่ใช่ตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้ว หรือคิดล้ำไปถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง** ทั้งนี้พระพุทธศาสนาเน้นการทำประโยชน์ในปัจจุบันเป็นสำคัญ ดังที่พระศาสดาทรงแสดงไว้ในภัทเทกรัตตสูตร *(พระไตรปิฎก ๑๔/๕๒๗)* ความว่า

*บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ไม่ควรมุ่งหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง*

*สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็เป็นอันละไปแล้ว*

*และสิ่งที่ยังไม่มาถึง ก็เป็นอันยังไม่ถึง*

*ก็บุคคลใด**เห็นแจ้งธรรมปัจจุบัน***

*ไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ ได้*

*บุคคลนั้นพึงเจริญธรรมนั้นเนืองๆ ให้ปรุโปร่งเถิด*

*พึงทำความเพียรเสียในวันนี้แหละ*

*ใครเล่าจะรู้ความตายในวันพรุ่ง*

*เพราะว่าความผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนาใหญ่นั้น*

*ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย*

*พระมุนีผู้สงบย่อมเรียกบุคคลผู้มีปรกติอยู่อย่างนี้*

*มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน นั้นแลว่า*

*ผู้มีราตรีหนึ่งเจริญ ฯ*

๘.๒ คำว่ารูปนามที่กำลังปรากฏในปัจจุบันมีความหมายดังนี้คือ

๘.๒.๑ **รูป**นั้นต้องเป็นรูปที่กำลังปรากฏใน**ปัจจุบันจริง ๆ** เช่นรู้รูปที่กำลังยืนหยุดนิ่ง หรือรู้รูปที่กำลังเคลื่อนไหว เป็นต้น

๘.๒.๒ **นาม**นั้นต้องตามรู้อย่างกระชั้นชิดถึงนามที่เพิ่งดับไปสดๆ ร้อนๆ เป็น**ปัจจุบันสันตติ**คือต่อเนื่องกับปัจจุบัน ไม่ใช่นามที่กำลังปรากฏในปัจจุบันจริงๆ ทั้งนี้เพราะธรรมดาของจิตย่อมรู้อารมณ์ได้เพียงครั้งละอย่างเดียว ในขณะที่จิตรู้อารมณ์อันใดอันหนึ่งจึงไม่สามารถจะรู้ตัวจิตเองได้ เช่นขณะที่รู้รูปนั่งอยู่นั้นจิตเกิดหลงไปคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ในขณะนั้นจิตจะลืมรูปนั่งเกิดเป็นโมหมูลจิตชนิดฟุ้งซ่าน อาจจะหลงคิดอยู่ ๕ นาทีแล้วจึงเกิดความระลึกได้(สติ)ว่าหลงไปแล้ว ในขณะที่ระลึกได้ว่าเมื่อกี๊หลงไปแล้ว ในขณะนั้นความหลงจะดับไปแล้ว เป็นต้น หรือโกรธเพื่อนมา ๕ นาทีแล้ว จึงเกิดระลึกได้ว่ากำลังโกรธอยู่ ความโกรธจะดับลงในทันทีที่รู้ อย่างนี้ก็ใช้ได้ ไม่ใช่โกรธเพื่อนเมื่อวานนี้แล้วมาวันนี้เพิ่งนึกได้ว่าโกรธ จากนั้นก็นั่งเสียใจว่าไม่น่าโกรธเพื่อนเลย อาการเช่นนี้ล้วนแต่ไม่เป็นปัจจุบัน คือขณะที่โกรธเมื่อวานนี้ก็ไม่รู้ ขณะนี้กำลังเสียใจที่โกรธเพื่อนก็ไม่รู้อีกเพราะมัวคิดถึงเรื่องเมื่อวาน หรือพอนึกได้ว่าโกรธเพื่อนไปเมื่อวาน ก็คิดว่าจะต้องไปง้อเพื่อนสักหน่อย จากนั้นก็กังวลว่าเราไปง้อแล้วเขาจะคืนดีไหมหนอ นี่ก็เป็นความกังวลในปัจจุบันที่เราไม่รู้ทัน เพราะมัวไปคิดถึงอนาคตเสียแล้ว

๘.๓ **ธรรมดาของจิตย่อมรู้อารมณ์ได้ทีละอย่างเท่านั้น และหน้าที่ของผู้ปฏิบัติก็คือการระลึกรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏในปัจจุบัน(สำหรับรูป)หรือในปัจจุบันสันตติ(สำหรับนาม) อย่าพยายามหน่วงอารมณ์ที่เป็นอดีตไว้ดูนาน ๆ เพราะกลัวว่าจะไม่เห็นไตรลักษณ์** ตัวอย่างเช่นเมื่อตาเห็นสีกลุ่มหนึ่งก็ให้รู้สีนั้นตามที่มันเป็นจริง เพราะสีนั้นเป็นปัจจุบันอารมณ์ที่เรียกว่ารูปารมณ์ ต่อมาสัญญาเกิดจำรูปได้ว่านั่นเป็นรูปคนรักของเรา จิตเกิดความชอบใจอันเป็นราคะขึ้น ความชอบใจนั้นเป็นอารมณ์ใหม่ที่รู้ด้วยใจ(ธัมมารมณ์) หน้าที่ของผู้ปฏิบัติคือรู้เข้าไปที่สภาวะของความชอบใจที่กำลังปรากฏนั้น ไม่ใช่ย้อนกลับไปคิดพิจารณารูปคนรัก ว่าเป็นปฏิกูล

อย่างนั้นอย่างนี้เพื่อละราคะ เพราะรูปคนรักกลายเป็นอดีตไปแล้ว ส่วนราคะเป็นอารมณ์ปัจจุบันที่กำลังแสดงความตั้งอยู่และดับไปให้เรารู้ได้ เป็นต้น

๘.๔ เมื่อกล่าวว่าให้เรารู้อารมณ์ปัจจุบัน บางคนอาจเกิดความสับสนว่า ถ้าเช่นนั้นชาวพุทธคงไม่สามารถวางแผนงานในอนาคตได้ การคิดเช่นนี้ไม่ถูกต้อง ในยามใดเรามีหน้าที่ต้องวางแผนงานก็ต้องวางแผนงาน แม้แต่พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงพิจารณาล่วงหน้าทุกเช้าว่า วันนี้ท่านควรแสดงธรรมโปรดใคร ด้วยเรื่องอะไร โปรดแล้วจะเกิดผลอย่างไร นับว่าท่านเป็นนักวางแผนชั้นเลิศ คือ (๑) ทรงกำหนดบุคคลเป้าหมาย (๒) กำหนดวิธีการ (๓) กำหนดเนื้อหาธรรมที่จะสื่อสารกับผู้นั้น และ (๔) พิจารณาถึงผลประโยชน์ที่บุคคลนั้นจะได้รับด้วย ผู้ปฏิบัติต้องรู้จักเลือกใช้ธรรมให้ถูกกาละเทศะ ยามใดมีหน้าที่วางแผนก็ต้องวางแผน มีหน้าที่เรียนก็ต้องเรียน มีหน้าที่ทำงานก็ต้องทำงาน จุดใดควรเจริญสติก็เจริญสติ จุดใดต้องใช้สมาธิในการทำงานก็ใช้สมาธิ จุดใดควรใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองก็ต้องใช้ความคิด ไม่ใช่เจริญสติรวดเดียวโดยไม่รู้จักทำความสงบใจหรือใช้ความคิดพิจารณาตามหน้าที่ของตน

๘.๕ มีข้อควรสังเกตประการหนึ่งก็คือ **คำว่า "ปัจจุบัน" นั้น ไม่ได้หมายถึงวันนี้ ชั่วโมงนี้ นาทีนี้ หรือแม้กระทั่งวินาทีนี้ แต่หมายถึง การระลึกรู้รูปที่กำลังปรากฏต่อหน้าต่อตาในขณะจิตนี้ หรือการรู้นามที่เพิ่งดับไปสดๆ ร้อนๆ ซึ่งการรู้นั้นเป็นเวลาที่สั้นที่สุดจนทำอะไรมากเกินกว่ารู้ไม่ได้**

## ๙. ตามความเป็นจริงหมายถึงอะไร

๙.๑ ข้อ ๖ ของบทความนี้มุ่งทำความเข้าใจว่า จิตที่รู้ได้ถูกต้องนั้นมีสภาพอย่างไร ข้อ ๗ เป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ข้อ ๘ เป็นการชี้ว่าการรู้ต้องรู้สภาวธรรมที่เป็นปัจจุบันอารมณ์ ส่วนหัวข้อนี้เป็นเรื่องที่ว่าเมื่อรู้สภาวธรรมที่เป็นปัจจุบันอารมณ์ได้แล้ว **ต้องระลึกรู้สภาวธรรมนั้นตามความเป็นจริงตรงตามที่กำลังเป็นอยู่ โดย (๑) ไม่เข้าไปดัดแปลงและแทรกแซงอารมณ์** (ดังมีสาระสำคัญในข้อ ๙.๒ – ๙.๓) **(๒) ไม่เข้าไปปรุงแต่งจิตที่ไปรู้อารมณ์เหล่านั้น** (ดังมีสาระสำคัญในข้อ ๙.๔) **และ (๓) ต้องรู้ลักษณะของอารมณ์รูปนามนั้นตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า** (ดังมีสาระสำคัญในข้อ ๙.๕)

๙.๒ **การดัดแปลงอารมณ์** ผู้ปฏิบัติจำนวนมากชอบดัดแปลงรูปนามอันเป็นอารมณ์กรรมฐานให้แตกต่างไปจากสภาวะปกติ ที่สำคัญมี ๒ ประการคือ (๑) การพยายาม**หน่วงอารมณ์**ให้ช้าลง และ (๒) **การแบ่งซอยหรือเพิ่มขั้นตอนรายละเอียดของอารมณ์**ให้มากขึ้น กล่าวคือ

๙.๒.๑ ผู้ปฏิบัติจำนวนมากพยายามหน่วงอารมณ์ให้ช้าลง เช่นพยายามเคลื่อนไหวช้าๆ โดยหวังว่าสติจะตามรู้สภาวะอันแช่มช้านั้นได้ทัน แท้จริงแม้จะเคลื่อนไหวให้ช้าเพียงใด กิเลสก็ไม่ได้ช้าตามการเคลื่อนไหวนั้นไปด้วย เช่นบางคนเดินก้าวละ ๕ นาที แม้จะตาม

เพ่งจ้องอาการเคลื่อนไหวได้ชัดเจน แต่กลับไม่เห็นความจริงว่า จิตในขณะนั้นถูกโลภะคือความอยากปฏิบัติธรรมครอบงำอยู่ หรือไม่รู้ว่าในเวลา ๕ นาทีนั้น จิตขาดสติคือคลาดเคลื่อนไปจากการรู้ไปสู่การคิดหลายสิบครั้งแล้ว หรือแม้จิตจะไม่ขาดสติคลาดเคลื่อนไปจากอารมณ์นั้น แต่จิตก็กำลังเพ่งจ้องดูอารมณ์จนแนบสนิทอยู่กับอารมณ์เช่นมือ เท้า และท้อง อันเป็นการทำอารัมมณูปนิชฌานซึ่งเป็นการทำสมถกรรมฐาน ไม่ใช่วิปัสสนากรรมฐานอย่างที่คิดจะทำ เป็นต้น

๙.๒.๒ ผู้ปฏิบัติบางท่านแบ่งซอยหรือเพิ่มขั้นตอนรายละเอียดของอารมณ์ให้ถี่ขึ้น เช่นเมื่อจะรู้ลมหายใจก็รู้การกระทบของลมตั้งแต่จะงอยปากหรือปลายจมูก ไล่เรื่อยไปตามการเคลื่อนของลมจนถึงท้อง โดยกำหนดฐานลมไว้หลายๆ ฐาน หรือการทำจังหวะการเดินให้มีขั้นตอนหลายๆ ขั้น เป็นต้น การกระทำดังกล่าวเป็นผลดีในการผูกมัดจิตไว้กับอารมณ์ ซึ่งก็คือวิธีการเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้จิตสงบอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน เมื่อปฏิบัติด้วยวิธีการเช่นนี้แล้ว จิตก็มักเกิดปีติหรือนิมิตอันเป็นผลจากการเจริญสมถกรรมฐาน แต่ผู้ปฏิบัติมักหลงคิดว่าตนเกิดปัญญาหรือญาณ เพราะนึกว่าตนกำลังเจริญวิปัสสนาอยู่ เป็นต้น

๙.๓ **การแทรกแซงสภาวธรรม** การเจริญวิปัสสนานั้นเราทำเพื่อให้เกิดปัญญารู้**ความจริง**ของสภาวธรรมคือรูปนาม ไม่ได้ทำเพื่อให้เกิด**ความสุข ความสงบ** หรือ**ความดี** แต่ผู้ปฏิบัติส่วนมากกลับไม่ต้องการความจริง ดังนั้นเมื่อรู้สภาวธรรมแล้วก็มักพยายามแทรกแซงปรุงแต่งสภาวธรรมอันเป็นปัจจุบันอารมณ์นั้นให้สุข ให้สงบ ให้ดี ด้วยวิธีการต่างๆ คือ

๙.๓.๑ **เมื่อรู้อกุศลธรรมก็พยายามละ** เช่นเมื่อพบว่าจิตฟุ้งซ่าน ก็พยายามบริกรรมพุทโธบ้าง บริกรรมฟุ้งซ่านหนอบ้าง เพื่อให้หายฟุ้งซ่าน เมื่อพบว่าจิตมีกามราคะก็พยายามพิจารณาอสุภะบ้าง เมื่อพบว่าจิตมีโทสะก็พยายามแผ่เมตตาบ้าง หรือเมื่อพบว่าจิตเป็นทุกข์ก็พยายามละทุกข์นั้นด้วยวิธีการต่างๆ บ้าง ฯลฯ การกระทำเหล่านี้เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น

๙.๓.๑.๑ เพราะเกิดความเห็นผิดเนื่องจากเคยได้ยินคำสอนว่า ให้ละความชั่วบาปทั้งปวง พอพบเห็นอกุศลธรรมจึงพยายามละ หารู้ไม่ว่า**การเจริญวิปัสสนานั้นเลยขั้นการละบาปและการเจริญกุศลมาแล้ว แต่เป็นขั้นการทำจิตให้ผ่องแผ้วเหนือดีเหนือชั่ว จึงต้องรู้สภาวะและลักษณะของทั้งอารมณ์ที่ดีและชั่วด้วยความเป็นกลาง ไม่ใช่รักอันหนึ่งเกลียดอันหนึ่ง** หรือบางท่านตีความคำสอนของพระศาสดาคลาดเคลื่อน เช่นอ่านมหาสติปัฏฐานสูตร ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นีวรณบรรพ แล้วเข้าใจว่าพระศาสดาทรงสอนให้รู้และละนิวรณ์ด้วย จึงเข้าใจผิดว่าการเจริญสติที่แท้จริงมีทั้งการรู้และการละสภาวธรรม จะรู้อย่างเดียวไม่ได้

๙.๓.๑.๒ เพราะไม่ทราบว่า **กิจต่อทุกขสัจจ์ได้แก่การรู้ ไม่ใช่การละ** เมื่อพบทุกข์จึงพยายามละทุกข์ อันเป็นการกระทำที่สอดคล้องกับจิตใจที่รักสุขเกลียดทุกข์

๙.๓.๑.๓ เพราะไม่เข้าใจหลักการเจริญวิปัสสนาที่ให้รู้สภาวธรรมตรงตามความเป็นจริง จนรู้ว่าธรรมทั้งหลายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา และบังคับเอาตามใจอยากไม่ได้ เมื่อรู้ความจริงแล้วจิตจึงปล่อยวาง แล้วพ้นทุกข์ได้ด้วยการปล่อยวาง

๙.๓.๑.๔ เพราะคุ้นเคยกับการทำสมถะ หรือคิดว่าการปฏิบัติธรรมคือการทำความสงบเท่านั้น สมถะให้ความสุขได้ประณีตยิ่งกว่ากามสุข ผู้ทำสมถะมีความสงบในจิตใจบ้าง เกิดความรู้ความเห็นต่างๆ เป็นเรื่องสนุกและน่าภูมิใจบ้าง จึงเป็นที่นิยมยกย่องกันมากในหมู่นักปฏิบัติ ดังนั้นพอพบธรรมอันใดเป็นข้าศึกต่อความสงบ จึงพยายามละธรรมอันนั้น

๙.๓.๒ **เมื่อรู้กุศลธรรมก็พยายามรักษาหรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น** โดยหวังว่าเมื่อพัฒนาให้ดีได้อย่างต่อเนื่องแล้ว จิตจะหลุดพ้นในสักวันหนึ่งข้างหน้า เพราะพระอรหันต์คือ "คนที่จิตใจดีเลิศนิรันดร" ทัศนะเช่นนี้ผิดพลาดมาก เพราะ**จิตก็ดี กุศลเจตสิกก็ดี เป็นสังขารทั้งสิ้น ย่อมมีความแปรปรวนและบังคับบัญชาไม่ได้ เมื่อรู้ความจริงเช่นนี้แล้วต่างหาก จิตจึงปล่อยวางความยึดมั่นจิต แล้วหลุดพ้นเพราะความไม่ถือมั่น ไม่ใช่หลุดพ้นเพราะทำจิตที่ไม่เที่ยงให้เที่ยงได้ หรือทำจิตที่เป็นทุกข์ให้เป็นสุขได้ หรือทำจิตที่เป็นอนัตตาให้อยู่ในอำนาจบังคับได้**

๙.๔ **การปรุงแต่งจิต** การจะรู้รูปนามได้ตรงตามความเป็นจริงนั้น นอกจากจะต้องไม่ดัดแปลงอารมณ์รูปนามแล้ว ยังต้องไม่ดัดแปลงจิตที่ไปรู้อารมณ์รูปนามด้วย แต่นักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อยเมื่อคิดจะปฏิบัติธรรม มักจะเริ่มต้นด้วยการ**ดัดแปลงจิตให้ผิดธรรมดา**เสียก่อนจึงจะเริ่ม**จงใจรู้**รูปนาม หรือไม่ยอมรู้รูปนามเลยก็มี ตัวอย่างการดัดแปลงจิตก็เช่น

๙.๔.๑ **การข่มจิตให้นิ่ง** ผู้ปฏิบัติเกือบทั้งหมดเมื่อคิดจะปฏิบัติธรรมก็มักจะเริ่มต้นด้วยการดัดแปลงจิตให้ต่างไปจากสภาวะปกติ โดยการทำจิตให้นิ่งหรือสงบสำรวมผิดความเป็นจริง แท้จริงเราเจริญวิปัสสนาก็เพื่อรู้ความเป็นจริงของกายและใจ หากไปดัดแปลงจิตใจให้ต่างไปจากสภาวะปกติเสียแล้ว จะเห็นความจริงของจิตใจได้อย่างไร มีแต่จะน้อมจิตเข้าหาความนิ่ง ซึ่ง**แม้จะเห็นสิ่งอื่นที่จิตไปรู้เข้าแสดงไตรลักษณ์ให้ดูได้ แต่กลับรู้สึกว่าตัวจิตเองนิ่ง สงบ ไม่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง และไม่แสดงไตรลักษณ์ใดๆ เลย** จึงไม่อาจละความเห็นผิดว่าจิตเป็นตัวตนของตนได้ สักกายทิฏฐิจึงไม่ขาดและผู้ปฏิบัติไม่อาจบรรลุโสดาปัตติผลได้

๙.๔.๒ **การทำจิตให้ว่าง** นักปฏิบัติบางท่านได้ยินครูบาอาจารย์กล่าวว่า “เมื่อปฏิบัติไปถึงที่สุดแล้ว จิตจะว่างจากกิเลสและว่างจากขันธ์” ก็มุ่งตรงเข้าหาความว่างเลยทีเดียว ด้วยการ**ประคองจิตให้นิ่งและปรุงแต่งความว่างขึ้นมา** อันเป็นการพยายามเลียนแบบปลายทางของการปฏิบัติ โดยไม่คำนึงว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนต้นทางของการปฏิบัติด้วยการให้รู้รูปนาม/กายใจ ต่อเมื่อเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามและปล่อยวางความถือมั่นในรูปนามได้แล้ว

นั่นแหละ จิตจึงเข้าถึงความว่างจากกิเลสและว่างจากขันธ์ในที่สุด การจงใจทำจิตให้ว่างอย่างมากที่สุดก็เป็นเพียงการทำจิตให้รู้ช่องว่าง (อากาสานัญจายตนะ) หรือรู้ความไม่มีอะไรเลย (อากิญจัญญายตนะ) ซึ่งเป็นเพียงการทำสมถกรรมฐานเท่านั้น **บางท่านจิตถึงกับสว่าง ปลอดโปร่ง คงที่อยู่อย่างนั้นนานๆ จนสำคัญผิดว่าบรรลุพระอรหันต์แล้วก็มี ทั้งที่จิตยังหลงปรุงแต่งภพที่ว่างเปล่าแล้วติดอยู่ในภพนั้นนั่นเอง**

แท้จริง “จิตว่างจากกิเลส” เพราะมีปัญญาเห็นแจ้งในรูปนามจนหมดความยึดถือในรูปนาม และกิเลสตัณหาไม่สบช่องที่จะเกิดได้อีก จิตจึงสามารถรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะและธัมมารมณ์ใดๆ ก็ได้โดยไม่ต้องเลี่ยงการรู้อารมณ์อื่นๆ ไปรู้เฉพาะความว่าง ส่วน “จิตว่างจากขันธ์” นั้น ไม่ใช่ไม่ให้รู้ขันธ์ แต่ทั้งที่รู้ขันธ์อยู่นั่นแหละ กลับรู้แจ้งแทงตลอดว่าขันธ์เป็นของว่างจากความเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

๙.๔.๓ **การละทิ้งจิต** นักปฏิบัติบางท่านพยายามละทิ้งจิตด้วยวิธีการต่างๆ เช่น (๑) **การเพ่งรูป** ด้วยการรู้การเคลื่อนไหวของกายโดยละทิ้งความสนใจจิต แทนที่จะแยกรูปนามโดยเห็นว่า “รูปเคลื่อนไหว ใจเป็นผู้รู้” กลับเอาสติแนบเข้ากับรูปจนนิ่งสนิทหมดความคิดนึกปรุงแต่ง นั่นคือการเพ่งอารมณ์หรืออารัมมณูปนิชฌานอันเป็นการทำสมถกรรมฐานนั่นเอง การเพ่งรูปนั้นเมื่อเพ่งจนถึงที่สุดจะได้จตุตถฌานหรือฌานที่ ๔ เมื่อประกอบกับความไม่สนใจนาม จิตจะพลิกเข้าอสัญญสัตตาภูมิ คือดับสัญญาลงได้ จิตก็ดับลงในขณะนั้นเหลือแต่ร่างกายแข็งทื่ออยู่ดังที่เรียกกันว่าเป็นพรหมลูกฟักนั่นเอง บุคคลที่ฝึกกรรมฐานแนวนี้เมื่อจิตถอดถอนออกมาสู่โลกภายนอกแล้ว จะสามารถเห็นโลกว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนได้เหมือนกัน เพราะเมื่อรู้เห็นสิ่งใดก็ไม่คิดเติมความสำคัญหมายใดๆ ลงในการรู้ บางท่านคิดว่าตนเองสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วเพราะไม่มีกิเลสใดๆ เกิดขึ้นเลย แต่นั่นไม่ใช่สภาวะของความหลุดพ้นจริงๆ เพราะ**เป็นสภาวะความว่างจากความเป็นตัวตนที่จิตปรุงแต่งขึ้น** เป็นการข่มกิเลสได้ชั่วคราวด้วยการเพ่งรูป จนจิตติดตรึงอยู่ในอารมณ์นิ่งโดยไม่ต้องเพ่งเท่านั้น จึงรู้สึกว่าหมดกิจแล้วเพราะไม่ต้องเพ่งไม่ต้องกำหนดอีกต่อไปแล้ว นอกจากนี้สภาวะของรูปนามยังแยกออกเป็นสองส่วน คือส่วนของจิตภายในถูกทำให้กลวง/ว่างเปล่าและไม่รับรู้ ในขณะที่จิตหลงแนบนิ่งอยู่กับอารมณ์ภายนอก เมื่อใดที่กำลังจากการเพ่งลดลง กิเลสจะกำเริบรุนแรงกว่าคนปกติหลายเท่านัก

การละทิ้งจิตยังทำได้อีกวิธีหนึ่ง ได้แก่ (๒) **การเพิ่มแรงกดดันให้จิตจนเครียดสุดขีด แล้วจิตจะสลัดตัวหนีทุกข์ออกไปปรุงแต่งความว่างขึ้นมา แล้วเข้าไปอยู่กับความว่างนั้นโดยไม่สนใจที่จะรู้จิตเลย** วิธีนี้ทำได้หลายอย่างเช่น (ก) **การกำหนดอารมณ์ต่อเนื่องกันไม่ให้ขาดสายจนจิตเคร่งเครียดสุดขีด** และ (ข) **การปฏิบัติอย่างหักโหม**เช่นนั่งหรือเดินต่อเนื่องกันทั้งวันทั้งคืนคราวละหลายๆ วัน

เมื่อเกิดความเครียดถึงขีดสุด บางท่านถึงกับเกิดอาการผิดปกติทางจิตหรือเกิดการเจ็บป่วยทางกาย แต่บางท่านจิตจะหลบออกไปหาความว่างภายนอกเพื่อ**หนีทุกข์ซึ่งปรากฏอยู่ที่จิต** จนนึกว่าจิตหลุดพ้นแล้วเพราะจิตหลุดออกไปอยู่ภายนอก จิตจะสว่างไสวอยู่ภายนอก มีความสบายเบิกบาน เห็นโลกภายนอกว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน แต่ไม่เห็นจิตตนเอง จะรู้สึกว่าภายในกลวงและจิตไม่อาจย้อนเข้ามาดูภายในได้ **มีแต่ไปหลงสบายอยู่ภายนอกเท่านั้น** ผู้ที่ปฏิบัติแนวนี้บางท่านจิตมักจะปรุงความเมตตาขึ้นมา แล้วอยู่กับความเมตตานั้น

๙.๔.๔ **การพยายามเพิ่มประสิทธิภาพในการรู้** เกิดจากความไม่มั่นใจว่า การตามรู้เพียงเท่านี้จะได้ผลเพียงพอแก่การรู้ธรรม จึงต้องพยายามเพิ่มประสิทธิภาพของการรับรู้นั้นด้วยวิธีการต่างๆ เช่น

๙.๔.๔.๑ **การช่วยคิดพิจารณา**สภาวธรรมที่กำลังถูกรู้นั้น เช่นเมื่อรู้โทสะก็พยายามคิดว่าโทสะไม่ดี นำความทุกข์มาให้ โทสะมีโทษมากอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นต้น

๙.๔.๔.๒ **การเพ่งจ้อง**อย่างเอาเป็นเอาตายต่อสภาวธรรมนั้น เพื่อจะรู้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น หรือเพื่อเพ่งให้ดับ หรือบางทีถึงกับตามจ้องจนลืมตัวถลำเข้าไปในจิตส่วนลึกซึ่งในขณะนั้นยังรู้อารมณ์อันนั้นได้อยู่ แต่เป็นการรู้แบบคนที่ชะโงกดูสิ่งของในน้ำจนตนเองตกน้ำแล้วยังไม่รู้ตัวว่าตกน้ำ ก็มี

๙.๔.๔.๓ **การเพิ่มคุณธรรมแบบปรับสมดุล** เกิดจากการคิดว่าเรายังขาดคุณธรรมอย่างนั้นอย่างนี้ เช่นขาด ทาน ศีล หิริ โอตตัปปะ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ เนกขัมมะ ศรัทธา สติ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ปัญญา ฯลฯ และจะต้องเพิ่มคุณธรรมเหล่านั้นให้เพียงพอและสมดุลกับคุณความดีอื่นๆ เสียก่อนจึงจะเจริญสติได้ **แท้จริงถ้ามีความรู้ความเข้าใจ (มีสัมมาทิฏฐิ)จนรู้จักเจริญสติได้แล้ว คุณธรรมฝ่ายดีทั้งหลายจะเกิดขึ้นได้โดยง่าย** หากมุ่งเพิ่มบารมีต่างๆ โดยละเลยการเจริญสติ ก็เหมือนคนที่เตรียมเสบียงเพื่อเดินทางไกล แต่ไม่ยอมก้าวเท้าออกจากบ้านสักที อีกกี่ปีก็ไปไม่ถึงจุดหมายที่หวังไว้

๙.๕ **ต้องรู้สภาวะและลักษณะของรูปนามนั้นตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า** การรู้ตามความเป็นจริงต้องรู้ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่รู้ตรงสภาวะที่คาดคะเนเอาเอง หรือตรงตามที่อาจารย์สอนแต่ขัดหรือแย้งกับคำสอนของพระพุทธเจ้า กล่าวคือ

๙.๕.๑ **สภาวะที่สติระลึกรู้** รูปนามที่สติไประลึกรู้นั้นต้องมีสภาวะตรงตามคำสอนในทางพระพุทธศาสนา เช่นสติมีลักษณะเป็นความระลึกได้ไม่ใช่การกำหนด ปัญญาหรือวิปัสสนาญาณเป็นความรู้จริงของจิตไม่ใช่อาการแปลกๆ ทางร่างกาย และทุกข์เป็นความรู้สึกทุกข์ไม่ใช่รูปธรรมเป็นดวงกลมๆ สีแดง เป็นต้น

๙.๕.๒ **ลักษณะที่ปัญญารู้** หากสติระลึกรู้สภาวธรรมได้ถูกต้อง จิตจะเกิดอาการรู้ ตื่น และเบิกบานด้วยขณิกสมาธิขึ้นมาเองชั่วขณะ และอารมณ์รูปนามจะต้องแสดงไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งให้จิตเห็น เช่นรูปแสดงความเป็นทุกข์และความเป็นธาตุให้เห็น และนามแสดงความไม่เที่ยงและการบังคับไม่ได้ให้เห็น โดยเฉพาะนามธรรมในฝ่ายอกุศลจะต้องดับทันทีที่สติเกิดขึ้น

๙.๖ **เหตุผลที่ต้องรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริงก็เพราะว่า เราจำเป็นต้องรู้ความเป็นจริงของสภาวธรรมเหล่านั้น ไม่ใช่ต้องการดัดแปลงหรือควบคุมสภาวธรรมเหล่านั้น** ทั้งนี้ตามหัวข้อที่ ๓ และ ๔ ของบทความนี้ก็ได้กล่าวไว้แล้วว่า **ความไม่รู้จักสภาวธรรมตามความเป็นจริงหรืออวิชชา ทำให้เกิดตัณหาอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ หากทำลายความไม่รู้เสียได้ ตัณหาและทุกข์จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้อีก**

๙.๗ **การพยายามเข้าไปแทรกแซงการรู้สภาวธรรมจะก่อให้เกิดความหลงผิดหนักยิ่งขึ้น** เช่นเมื่อกิเลสคือความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น แล้วผู้ปฏิบัติพยายามละกิเลสนั้น ด้วยการบริกรรมว่า "ฟุ้งซ่านหนอๆ" ไม่นานความฟุ้งซ่านก็จะดับไปได้ (เพราะการบริกรรมไปยับยั้งความคิดอันเป็นต้นตอของความฟุ้งซ่าน) ผู้ปฏิบัติก็จะเกิดความสำคัญผิดว่า กิเลสเป็นสิ่งที่บังคับควบคุมได้ (เป็นอัตตา) หรือจิตนี้เป็นตัวตนของเราที่สั่งได้ตามใจชอบ(เป็นอัตตา) ยิ่งปฏิบัติยิ่งชำนาญในการเพ่งจ้องหรือบริกรรมแก้กิเลส ความหลงผิดก็ยิ่งพอกพูนก่อให้เกิดมานะอัตตามากกว่าเก่าเสียอีก รวมทั้งไม่มีโอกาสรู้ข้อเท็จจริงว่า **ธรรมใดเกิดจากเหตุ ถ้าเหตุดับธรรมนั้นก็ดับ กลายเป็นว่าเราดับธรรมนั้นได้ตามใจชอบเพราะเราฝึก "วิปัสสนา" จนเก่งแล้ว**

๙.๘ โดยธรรมดาของปุถุชนแล้ว อกุศลจิตย่อมเกิดอยู่แทบตลอดเวลา ส่วนกุศลจิตเกิดขึ้นน้อยมาก เช่นเรามักนั่งใจลอยทีละนานๆ อาจจะเป็นชั่วโมงๆ (ด้วยอำนาจของโมหะ) จึงเกิดระลึกรู้ทันว่ากำลังใจลอยอยู่ ขณะใจลอยนั้นจิตเป็นอกุศล แต่ขณะที่มี**สติรู้ทัน**และความใจลอยดับไปโดยอัตโนมัตินั้น จิตเป็นกุศลเรียบร้อยแล้ว (ทันทีที่เกิดสติ/รู้ อกุศลจะดับไปเอง เมื่อมีสติ/รู้ จึงไม่มีอกุศลจะให้ละ แต่สิ่งที่ถูกละไปได้แก่อนุสัยหรือกิเลสที่ซ่อนลึกอยู่ในจิตใจ ด้วยเหตุนี้แหละ **หน้าที่ของเราจึงมีเพียงการรู้ ไม่ต้องละกิเลส เพราะในขณะที่มีสติบริบูรณ์นั้นไม่มีกิเลสจะให้ละ แม้แต่ความทุกข์ก็ไม่ต้องไปคิดละมัน หากมันมีเหตุมันก็เกิด หากหมดเหตุมันก็ดับ** หน้าที่ของเราคือรู้ทุกข์เท่านั้นก็พอแล้ว) จุดอ่อนของผู้เจริญสติก็คือจับหลักการเจริญสติได้ไม่แม่นยำ จิตจึงพลิกไปเป็นอกุศลอีกได้ในพริบตาเดียว คือพอเกิดความรู้ตัวเพียงวับเดียว แล้วก็อาจหลงคร่ำครวญถึงอดีตว่า "ตายละ เราหลงมาตั้งชั่วโมงหนึ่งแล้ว อย่างนี้จะเอาดีในทางธรรมได้อย่างไร" หรือเกิดห่วงกังวลถึงอนาคตว่า "ทำอย่างไรเราจะไม่หลงไปเหมือนที่เคยหลงมาแล้ว" **การพยายามทำอะไรมากกว่ารู้ไปตามธรรมดาทีละขณะ ๆ นี้แหละ เป็นความผิดพลาดอย่างสำคัญทีเดียว**

๙.๙ **การรู้นั้น หากบริสุทธิ์บริบูรณ์ถึงขีดสุดจะมีสภาพที่เรียกว่า "สักว่ารู้" เป็นสภาวะรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริงอย่างแท้จริง โดยไม่เติมแต่งสิ่งใดลงในการรับรู้นั้นแม้แต่น้อย** เช่น (๑) **ไม่เติมความจงใจที่จะคิดคำนึงถึงสภาวธรรม (อารมณ์) นั้นๆ** ว่า "นี้คือรูป นี้คือนาม ชื่อนี้ๆ ทำกิจอย่างนี้ มีผลอย่างนี้ มีเหตุใกล้อย่างนี้ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่งาม และที่กำลังรู้อยู่นี้ก็เป็นสักว่ารู้" และ (๒) **ไม่เติมความจงใจที่จะหมายรู้จิต**แม้แต่น้อย

๙.๑๐ **เจตน์จำนงหรือความจงใจหรือโลภเจตนาที่จะหมายรู้(อารมณ์)ของใจ ซึ่งครอบคลุมทั้งการหมายรู้อารมณ์และการหมายรู้จิตนี้เอง เป็นอาหารหรือเป็นปัจจัยให้เกิดการกระทำกรรมหรือก่อพฤติกรรมทางใจ (และพฤติกรรมทางกายในขั้นต่อมา) ที่เรียกว่า "การปฏิบัติธรรม" หรือ "การทำกรรมฐาน" ขึ้น**

**สิ่งที่อยู่เบื้องหลังของการเกิดความจงใจก็คือตัณหา**หรือความอยากจะให้ “กายใจของเรา” มีความสุขและพ้นจากทุกข์อย่างถาวร

**สิ่งที่อยู่เบื้องหลังตัณหาก็คืออวิชชา**โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **(๑) ความไม่รู้ทุกข์** คือความไม่รู้ว่า “รูปนามนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราของเรา หากแต่เป็นสมบัติของโลก” จึงเกิดความอยากจะให้ “กายใจของเรา” นี้มีแต่ความสุขและพ้นทุกข์ถาวร และ **(๒) ความไม่รู้สมุทัย** คือไม่รู้ว่าการดิ้นรนหนีความทุกข์และหาความสุขด้วยการแสวงหาอารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจบ้าง ด้วยการบังคับกายบังคับใจบ้าง และด้วยการหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์บ้าง จะก่อภพ ก่อชาติ และก่อทุกข์ขึ้นมา (นักปฏิบัติส่วนมากจะมียางใยแห่งความยึดจิต จึงอยากให้ “จิตของเราหลุดพ้น” จึงต้องเที่ยวแสวงหาธรรมเรื่อยไป โดยไม่รู้ว่าการดิ้นรนแสวงหานั้นเองคือความปรุงแต่งฝ่ายดี หรือปุญญาภิสังขาร หรืออัตตกิลมถานุโยค ซึ่งมีรากเหง้ามาจากอวิชชาเช่นเดียวกับความปรุงแต่งฝ่ายชั่ว หรืออปุญญาภิสังขาร หรือกามสุขัลลิกานุโยคนั่นเอง)

**ความปรุงแต่งเหล่านี้ได้ปิดบังธรรมอันบริสุทธิ์ที่ปราศจากตัวตน (นิพพาน) ไว้โดยปิดกั้นญาณทัสสนะของผู้ปฏิบัติไว้ไม่ให้ประจักษ์ถึงนิพพานอันเป็นอมตธาตุที่ปรากฏเต็มบริบูรณ์อยู่ต่อหน้าต่อตาได้**

๙.๑๑ **อาการ “สักว่ารู้” นั้นเกิดเพราะปัญญา** ซึ่งมีหลายระดับคือ (๑) จิตมีปัญญารู้ทันความสุดโต่งสองด้านคือการหลงตามกิเลสไปแสวงหาอารมณ์ภายนอกกับการเพ่งจ้องบังคับกายบังคับใจตนเอง (๒) จิตมีปัญญารู้เท่าทันความยินดียินร้ายที่เกิดขึ้นเมื่อมีการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ และที่สำคัญก็คือ (๓) จิตมีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของอารมณ์ทั้งปวงว่าเป็นของชั่วคราว เช่นสุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว ดีก็ชั่วคราว ชั่วก็ชั่วคราว จิตก็หมดความอยากได้อารมณ์อันหนึ่งแล้วเกลียดชังอารมณ์อีกอันหนึ่ง มีความเป็นกลางต่ออารมณ์ทั้งปวง เข้าถึงการสักว่ารู้ คือ

**สิ่งใดปรากฏให้รู้ก็รู้ไปด้วยความไม่ยินดียินร้าย เพราะมีปัญญา**(สังขารุเปกขาญาณ)รู้เท่าทันว่าความปรุงแต่งทุกอย่างเป็นของชั่วคราว

๙.๑๒ **เมื่อปราศจากความจงใจที่จะหมายรู้อารมณ์แต่รู้อารมณ์(ปรมัตถ์) และปราศจากความจงใจที่จะหมายรู้จิตแต่รู้จิต ก็จะสามารถรู้อารมณ์และจิตได้ตรงตามความเป็นจริง** ในที่สุดปัญญาก็จะแก่รอบคือเกิดการรู้ทุกข์หรือเกิดความรู้แท้ในขันธ์ เบื้องต้นจะเกิดความรู้แท้ว่า "**ขันธ์ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ขันธ์ ไม่มีตัวเราในขันธ์หรือในสิ่งอื่นนอกจากขันธ์**" นี้คือปัญญาเบื้องต้นอันเป็นภูมิธรรมของพระโสดาบันนั่นเอง

เมื่อตามรู้รูปนามต่อไปอีกก็จะเกิดปัญญาเห็นว่า "**เมื่อใดจิตเกิดตัณหาคือความทะยานอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ(กามคุณอารมณ์) หรือแม้แต่เกิดตัณหาที่จะคิดถึงกามคุณอารมณ์ เมื่อนั้นความทุกข์ทางใจจะเกิดขึ้น เมื่อใดจิตไม่เกิดตัณหา เมื่อนั้นจิตจะมีความสงบสุขอยู่ในตัวเอง**" ผู้มีปัญญาขั้นกลางนี้จะ**พอใจในความสงบของจิต** เห็นจิตที่สงบระงับจากกิเลสตัณหาเป็นจุดหรือเป็นเกาะแห่งความพ้นทุกข์กลางทะเลแห่งสังสารวัฏ จึงหมดความแส่สายดิ้นรนออกไปแสวงหากามคุณอารมณ์ จิตมีสมาธิบริบูรณ์คือทรงตัวตั้งมั่นเด่นดวงอยู่โดยไม่ต้องรักษา นี้เป็นภูมิธรรมของพระอนาคามี

เมื่อตามรู้รูปนามต่อไปอีกจนมีอินทรีย์แก่รอบถึงที่สุดแล้วจริงๆ ก็จะ "รู้ทุกข์" อย่างแจ่มแจ้งในฉับพลันทันใด คือจะพบเห็นว่า "**จิตนั้นเองเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง ซึ่งยังตกอยู่ใต้อำนาจของไตรลักษณ์ จะเอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยใด ๆ ไม่ได้เลย**" บางท่านที่มีศรัทธากล้าจะเห็นความไม่เที่ยงของจิต บางท่านที่มีสมาธิกล้าจะเห็นความเป็นทุกข์ของจิต และบางท่านที่มีปัญญากล้าจะเห็นความเป็นอนัตตาของจิต **ฉับพลันจิตก็สลัดคืนจิตสู่ธรรมชาติเพราะรู้แจ้งแล้วว่าจิตเองเป็นก้อนทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ของดีของวิเศษอย่างที่เคยรู้สึกและหวงแหนถนอมรักษามาแต่เดิม**

**การรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้งนี้เองทำให้สมุทัยคือตัณหาถูกละโดยอัตโนมัติ และฉับพลันธรรมอย่างหนึ่งซึ่งมีลักษณะเป็นความสงบสันติ ปราศจากกิเลสและปราศจากขันธ์ ว่างจากตัวตนและความปรุงแต่งอย่างแท้จริง ก็จะปรากฏเต็มบริบูรณ์อยู่ต่อหน้าต่อตานั้นเอง นี้คือที่สุดแห่งทุกข์ คือนิโรธ คือนิพพาน**

อนึ่ง**จิตที่บริสุทธิ์กับนิพพานเป็นธรรมคนละอย่างกัน** คือจิตที่บริสุทธิ์เป็นธรรมชาติรู้ที่ปราศจากตัวตน ไร้รูปลักษณ์ ขนาด ขอบเขตและที่ตั้ง แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่ตกอยู่ในกลุ่มธรรมที่ต้องเกิดดับ ส่วนนิพพานซึ่งเป็นธรรมที่บริสุทธิ์ ปราศจากตัวตน ไร้รูปลักษณ์ ขนาด ขอบเขตและที่ตั้งเช่นกัน แต่นิพพานเป็นอารมณ์ที่จิตไปรู้เข้าโดยไม่มีผู้ครอบครองเป็นเจ้าของนิพพาน และพ้นจากความเกิดดับ

๙.๑๓ **สภาวะ "สักว่ารู้" อันเกิดจากปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของรูปนาม จนเกิดความเป็นกลางต่อรูปนาม จะส่งผลให้เข้าถึงความสลัดคืนรูปนามและถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ สมดังคำสอนของพระบรมศาสดาที่ประทานแก่ท่านพระพาหิยะว่า**

*ดูกร พาหิยะ ในกาลใดแล*

*เมื่อท่านเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง*

*เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง*

*ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มี*

*ในกาลใด **ท่านไม่มี** ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในโลกนี้*

*ย่อมไม่มีในโลกหน้า ย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง*

***นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์** ฯ*

*(พาหิยสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕/๔๙)*

## ๑๐. ระลึกรู้แล้วได้อะไร

๑๐.๑ ผู้ปฏิบัติจำนวนมากเมื่อได้ยินคำสอนว่า "ให้มีสติระลึกรู้สภาวธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง" แล้วอาจเกิดความสงสัยว่า การปฏิบัติเพียงเท่านี้จะมีประโยชน์อะไรในเมื่อการปฏิบัติที่ยากลำบากกว่านี้ ยังไม่ช่วยให้รู้ธรรมได้ **แท้จริงการเจริญสติรู้รูปนามหรือสติปัฏฐานเป็นสิ่งวิเศษอัศจรรย์ที่สุด วิเศษถึงขนาดที่พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่า นี้เป็นทางสายเดียวที่นำไปสู่ความบริสุทธิ์ได้ และได้ผลเร็วด้วย บางคนภายใน ๗ วัน บางคนภายใน ๗ เดือน และบางคนภายใน ๗ ปี ก็มี**

๑๐.๒ พวกเราไม่จำเป็นต้องจินตนาการว่าการเจริญสติมีประโยชน์อย่างใดบ้าง เพราะพระศาสดาทรงประทานคำชี้แนะไว้แล้วดังต่อไปนี้คือ

*ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อ (๑) **สติสัมปชัญญะ**มีอยู่*

*(๒) **หิริและโอตตัปปะ**ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์*

*ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะ*

*เมื่อหิริและโอตตัปปะมีอยู่ (๓) **อินทรียสังวร**ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์*

*ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตัปปะ*

*เมื่ออินทรียสังวรมีอยู่ (๔) **ศีล**ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์*

*ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยอินทรียสังวร*

*เมื่อศีลมีอยู่ (๕) **สัมมาสมาธิ**ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์*

*ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีล*

*เมื่อสัมมาสมาธิมีอยู่ (๖) **ยถาภูตญาณทัสนะ**ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์*

*ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสัมมาสมาธิ*

*เมื่อยถาภูตญาณทัสนะ มีอยู่ (๗) **นิพพิทาวิราคะ**ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์*

*ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยยถาภูตญาณทัสนะ*

*เมื่อนิพพิทาวิราคะมีอยู่ (๘) **วิมุตติญาณทัสนะ**ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์*

*ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาวิราคะ*

*(สติสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๓/๑๘๗)*

๑๐.๓ จากพระพุทธวัจนะดังกล่าวจะเห็นได้ว่า บรรดาคุณความดีชั้นเลิศทั้งหลายจะสมบูรณ์ได้ ก็เพราะความมีสติสัมปชัญญะเป็นต้นเหตุ กล่าวคือ

๑๐.๓.๑ **หิริและโอตตัปปะ** (ได้แก่ความละอายต่อการทำบาปและความเกรงกลัวต่อผลของการทำบาป) เมื่อใดมีสติสัมปชัญญะ ย่อมรู้เท่าทันการเกิดขึ้นของกิเลสทั้งหลาย และรู้ถึงพิษภัยของกิเลสว่านำให้เกิดการกระทำผิดทางกาย ทางวาจา และทางใจ รวมทั้งก่อให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนมาสู่จิตใจอย่างไร จิตใจย่อมละอายที่จะทำบาปและเกรงกลัวต่อผลของบาป โอกาสที่จะทำอกุศลกรรมหนักๆ จึงไม่มี อนึ่งหิริและโอตตัปปะนี้เป็นเทวธรรม คือเป็นธรรมที่ทำคนให้เป็นเทวดาได้

๑๐.๓.๒ **อินทรียสังวร** (ได้แก่ความสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ที่เมื่อกระทบรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ(สัมผัสทางกาย)และธัมมารมณ์แล้ว หากไม่สำรวมระวัง บาปอกุศลก็จะครอบงำจิตได้) ผู้ใดมีสติสัมปชัญญะ มีความละอายและความเกรงกลัวต่อบาปแล้ว ย่อมเกิดความสำรวมระวังอินทรีย์โดยอัตโนมัติทีเดียว อนึ่งการมีสติระลึกรู้สภาวธรรมเมื่อตา หู จมูก ลิ้น กายและใจกระทบอารมณ์นี้เอง ก็คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ตรงไปตรงมาที่สุดแล้ว

๑๐.๓.๓ **ศีล** (ได้แก่ความเป็นปกติของจิต) เมื่อมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ อยู่ จิตย่อมไม่ถูกอกุศลครอบงำ พ้นจากความยินดียินร้ายต่ออารมณ์ จิตก็เข้าถึงความเป็นปกติธรรมดาหรือศีล ซึ่งจิตที่เป็นปกตินี้เองมีคุณสมบัติคือความผ่องใส (ประภัสสร) จิตจะมีลักษณะรู้ ตื่น และเบิกบานมีสมาธิโดยอัตโนมัติ ซึ่งหากเคยพบจิตอย่างนี้จะทราบดีว่า สามารถอยู่เป็นสุขในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี อนึ่งศีลสามารถส่งผลให้มีความสุข มีโภค

ทรัพย์ และถึงนิพพานได้ เพราะจิตยิ่งเป็นปกติเท่าใด ความปรุงแต่งยิ่งน้อยลงเท่านั้น หากจิตพ้นความปรุงแต่ง จิตย่อมสามารถรู้อารมณ์นิพพานซึ่งอยู่เหนือความปรุงแต่งได้

๑๐.๓.๔ **สัมมาสมาธิ** (ได้แก่ความตั้งมั่นของจิต ซึ่งได้กล่าวไว้แล้วในข้อ ๖.๔ ของบทความนี้) โดยธรรมชาติแล้ว จิตที่มีศีลนั่นแหละเป็นจิตที่มีสัมมาสมาธิ และจิตที่มีสัมมาสมาธิก็คือจิตที่มีศีล เพราะศีลกับสัมมาสมาธิเป็นเครื่องขัดเกลาส่งเสริมซึ่งกันและกัน เหมือนการล้างมือขวาด้วยมือซ้าย และล้างมือซ้ายด้วยมือขวา อนึ่งการเจริญสัมมาสมาธินี้เมื่อทำให้มาก ย่อมส่งผลให้ผู้ปฏิบัติบางท่านเข้าถึงความสงบในระดับฌานได้ ซึ่งให้ความสุขในปัจจุบัน และส่งผลให้ผู้นั้นเข้าถึงกำเนิดในพรหมโลกได้ด้วยหากยังไม่เข้าถึงนิพพานในชีวิตนี้

๑๐.๓.๕ **ยถาภูตญาณทัสนะ** (ได้แก่การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปนามถูกต้องตามความเป็นจริง ภูตในที่นี้หมายถึงรูปนาม/ขันธ์ ๕ ไม่ใช่ผีตามความหมายในภาษาไทย) การรู้เห็นความจริงเป็นส่วนของปัญญา ซึ่งปัญญามีสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด คือเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นกลางและมีสติระลึกรู้อารมณ์ (รูปนาม) ก็จะเห็นรูปนามตามความเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่อยากจะให้เป็น(ด้วยตัณหา) หรือตามที่คิดว่าน่าจะเป็น (ด้วยทิฏฐิ)

๑๐.๓.๖ **นิพพิทาวิราคะ** (ได้แก่ความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด) เมื่อรู้จักรูปนามตามความเป็นจริงแล้ว จิตย่อมเกิด**นิพพิทา**คือความเบื่อหน่ายเอือมระอาต่อรูปนามทั้งหลาย เพราะเห็นความไม่มีสาระแก่นสาร สภาวะของนิพพิทาไม่ใช่ความเบื่ออย่างโลกๆ ที่เป็นการเบื่อทุกข์แต่อยากได้สุข นิพพิทานั้นเห็นทั้งทุกข์และสุข ทั้งดีและชั่ว ทั้งหยาบและละเอียด ทั้งภายในและภายนอกน่าเอือมระอาเสมอกัน

เมื่อเกิดนิพพิทาแล้วจิตย่อมหมดความดิ้นรนทะยานอยากที่จะปฏิเสธทุกข์หรือแสวงหาสุข เมื่อเจริญสติต่อไปจิตจะเข้าถึงความเป็นกลางต่อรูปนามอย่างแท้จริง แล้วรู้ชัดในรูปนามว่า (๑) ในธรรมชาติไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มีแต่รูปธรรมและนามธรรม (๒) รูปธรรมและนามธรรมมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาหรือไม่อยู่ในบังคับของใคร (๓) รูปธรรมและนามธรรมมีเหตุปัจจัยให้เกิด แปรปรวนไปตามเหตุ และถ้าเหตุดับมันก็ดับ (๔) ความยึดถือในรูปธรรมและนามธรรมจะนำทุกข์มาให้ และ (๕) เมื่อปัญญาแก่รอบถึงที่สุดก็จะรู้ว่า **รูปนามนั่นแหละคือทุกข์** นี้คือการรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง และทำให้รู้แจ้งอริยสัจจ์ด้วยว่า "**เพราะมีสมุทัยจึงเกิดทุกข์ เพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิดสมุทัย**" ทุกข์กับสมุทัยอิงอาศัยกันเกิดดับสืบเนื่องกันไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่ "**เพราะรู้ทุกข์แจ่มแจ้งจึงละสมุทัย เพราะความดับไม่เหลือของสมุทัยจึงแจ้งนิโรธหรือนิพพาน นี้เองคือมรรค**" นี้เป็นที่สุดแห่งทุกข์ อนึ่งนิพพานนั่นแหละคือ**วิราคธรรม** คือธรรมอันสิ้นตัณหา

สรุปแล้วเมื่อจิตเป็นกลางต่อสังขาร จนรู้แจ้งอริยสัจจ์แล้ว จิตจะก้าวกระโดดอย่างฉับพลันไปสู่ความหลุดพ้น โดยผู้ปฏิบัติไม่ได้จงใจจะให้เป็นไปเช่นนั้น คือพอวางขันธ์ ๕ ก็ได้ประจักษ์นิโรธ หรือนิพพาน หรือวิสังขาร หรือวิราคะ อันเป็นจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนาอย่างปัจจุบันทันด่วน

๑๐.๓.๗ **วิมุตติญาณทัสนะ** (ได้แก่ความรู้แจ้งเกี่ยวกับสภาวธรรมแห่งความหลุดพ้นจากเพลิงทุกข์และเพลิงกิเลส) เมื่อปล่อยวางรูปนามจนแจ้งนิพพานแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการหลุดพ้น และเข้าใจถึงสภาวะของนิพพานด้วย คือพบว่านิพพานเป็นสภาวธรรมที่ว่างจากกิเลสและขันธ์ แต่ไม่ใช่ความว่างเปล่าแบบความขาดสูญ(อุทเฉทฑิฏฐิ) ในขณะเดียวกันก็ไม่ใช่ภพชนิดหนึ่งที่เที่ยงแท้ถาวรที่จิตปรุงแต่งขึ้น(สัสสตทิฎฐิ) นิพพานเป็นสภาวธรรมที่เต็มบริบูรณ์อยู่ตลอดเวลา สงบสงัดสันติ บริสุทธิ์ไม่มีสิ่งใดปรุงแต่งได้ และปลอดภัยจากการรบกวนทั้งปวง

ผู้ปฏิบัติที่ได้พบอารมณ์นิพพานด้วยการบรรลุมรรคผลถึง ๔ ครั้งแล้ว ย่อมพ้นทุกข์พ้นกิเลสสิ้นเชิง เพราะ**จิตหลุดพ้นจากอาสวะเหมือนลูกไก่ที่เจาะทำลายเปลือกไข่ออกมาได้แล้ว ไม่มีทางย้อนกลับเข้าในเปลือกไข่ได้อีก** ได้รับอิสรภาพและบรมสุขอันเนื่องจากจิตหมดแรงเค้นของตัณหา หมดภาระที่จะต้องดิ้นรน และพ้นจากความเสียดแทงทั้งปวง มีความสุขอยู่ในทุกอิริยาบถ ทั้งกลางวันและกลางคืน ทั้งหลับและตื่น อนึ่งผู้ที่เคยพบนิพพานแล้วในขณะที่เกิดมรรคผล อาจพบนิพพานได้อีกเพื่อเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันด้วย ๒ วิธีการคือ (๑) การไม่มนสิการ (ใส่ใจ) ถึงสังขารทั้งหลาย พอจิตวางอารมณ์ที่เป็นสังขารก็จะไปรู้อารมณ์นิพพาน หรือ (๒) การมนสิการถึงอารมณ์นิพพานโดยตรง ทั้ง ๒ อย่างนี้เป็นประโยชน์สุขในปัจจุบันที่ได้มาด้วยการเจริญสติเท่านั้น

๑๐.๔ สรุปแล้ว **สตินี้แหละยิ่งเกิดบ่อยยิ่งดี และนอกจากการเจริญสติปัฏฐานคือการมีสติรู้รูปนามแล้ว ก็ย่อมไม่ใช่ทางหรืออริยมรรคที่แท้จริง คำสอนใดที่มุ่งปรุงแต่ง (กุศล) เพื่อแก้ความปรุงแต่ง (อกุศล) คำสอนนั้นเป็นไปเพื่อความเนิ่นช้า (แต่อาจจำเป็นในเบื้องต้นสำหรับบางคน) คำสอนใดให้เจริญสติรู้ทันความปรุงแต่ง(ทั้งกุศลและอกุศล) จนพ้นจากความปรุงแต่ง(ทั้งกุศลและอกุศล) คำสอนนั้นเป็นทาง(มรรค)ตัดตรงเข้าถึงความพ้นทุกข์สิ้นเชิง(นิโรธ/นิพพาน)**

ครูบาอาจารย์พระป่าทั้งหลายซึ่งเป็นพ่อแม่ครูอาจารย์ของผู้เขียน เช่น หลวงปู่ดูลย์ อตุโล หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงพ่อพุธ ฐานิโย และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น ท่านก็เน้นนักหนาให้ผู้เขียนเจริญสติคือรู้ไว้ บางท่านยกหัวใจคำสอนของหลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถระ มาสอนผู้เขียนว่า หลวงปู่มั่นท่านสอนว่า "**ทำสมาธิ (ความสงบ) มากก็เนิ่นช้า คิดพิจารณามากก็ฟุ้งซ่าน สิ่ง**

**สำคัญที่สุดของการปฏิบัติคือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน จะเดินจงกรมก็ต้องเดินด้วยความมีสติ จะนั่งสมาธิก็ต้องนั่งด้วยความมีสติ ทำสิ่งใดก็ต้องทำด้วยความมีสติ เพราะเมื่อใดมีสติเมื่อนั้นมีความเพียร เมื่อใดขาดสติเมื่อนั้นขาดความเพียร"** ผู้เขียนก็ได้อาศัยคำสอนของพ่อแม่ครูอาจารย์ดังกล่าวนี้เป็นแนวทางปฏิบัติตลอดมา

(๓๐ กรกฎาคม ๒๕๔๙)

**บันทึกท้ายเล่ม**

**วัฏฏะ – "เพราะมีสมุทัยจึงเกิดทุกข์ เพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิดสมุทัย..."**

**วิวัฏฏะ – "เพราะรู้ทุกข์แจ่มแจ้งจึงละสมุทัย เพราะความดับไม่เหลือของสมุทัยจึงแจ้งนิโรธ//"**